

**T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**FİTNESS SPORU İLE İLGİLENEN SPORCULARIN BENLİK
SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

HAKAN KIRKBİR

**TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. HAYRİ AYDOĞAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

RİZE-2019

**T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**FİTNESS SPORU İLE İLGİLENEN SPORCULARIN BENLİK
SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

HAKAN KIRKBİR

**TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. HAYRİ AYDOĞAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

RİZE-2019

T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**FİTNESS SPORU İLE İLGİLENEN SPORCULARIN BENLİK SAYGISI
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN danışmanlığında, Hakan KIRKBİR tarafından hazırlanan bu çalışma, Enstitü Yönetim Kurulu kararıyla oluşturulan jüri tarafından **08 / 07 / 2019** tarihinde Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Unvanı Adı Soyadı

İmzası

Başkan : Prof. Dr. Arslan KALKAVAN

Üye : Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN

Üye : Dr. Öğret. Üye. Halit SUIÇMEZ

Prof. Dr. Hüseyin Avni UYDU

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜ

ÖNSÖZ

Günümüz popüler spor dallarından olan Fitness, çalışma ve eğitim hayatının yoğun temposundan uzaklaşmak isteyen insanların, sağlıklı kalabilmeleri, sosyalleşebilmeleri ve yaşam performanslarını arttırabilmeleri adına birçok katma değere sahip bir spor dalıdır. İnsanların kendilerine karşı olan beğeni durumlarını arttıracığı ve sağlıklı bir benlik saygısı gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu düşünce ile tez araştırmamın amacı; Fitness Sporuna İlgilenen Sporcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesine yöneliktir.

Yüksek lisans tez araştırmamı gerçekleştirmemde desteğini bir an olsun esirgemeyen, yol göstericiliği ve bilgi birikimi ile yoluma ışık tutan tez danışman hocam Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca araştırma sürecimde şahsıma desteklerini esirgemeyen değerli hocalarım, Prof. Dr. Arslan KALKAVAN'a, Dr. Öğretim Üyesi Halit SUIÇMEZ'e, Doç. Dr. Serkan HACICAFEROĞLU'na, araştırma sürecimde birlikte çalıştığım arkadaşım Büşra KARABACAK'a, değerli arkadaşlarıma, Canım Aileme ve Rahmetli Babam Necmi KIRKBİR'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hakan KIRKBİR

TEZ ETİK BEYANNAMESİ

Tarafımdan hazırlanan “Fitness Sporu İle İlgilenen Sporcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı bu tezin, Yükseköğretim Kurulu Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesindeki hususlara uygun olarak hazırladığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal işlemi kabul ettiğimi beyan ederim. 21/06/2019

Hakan KIRKBİR

***Uyarı:** Bu tezde kullanılan özgün ve/veya başka kaynaklardan sunulan içeriğin kaynak olarak kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.*

ÖZET

Fitness Sporü İle İlgilenen Sporcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi

Hakan KIRKBİR

**Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi
Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN**

Bu araştırmanın amacı; Fitness Sporü ile ilgilenen sporcuların, demografik bazı değişkenler açısından benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesine yöneliktir. Araştırmanın evrenini, Rize ve Trabzon illerinde ki özel ve resmi nitelikteki fitness spor salonlarında aktif olarak fitness sporü ile ilgilenen sporcular oluştururken, örneklemini ise; 2018 ve 2019 yıllarında bu fitness salonlarında spor yapan toplam 479 gönüllü fitness sporcusu olmaktadır. Sporculara, danışman ve araştırmacı tarafından hazırlanan sekiz maddelik "Demografik Bilgi Formu" ve "Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği"nin 25 maddelik kısa formu uygulanmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi ve verilerin normallik göstergesi olarak çarpıklık ve basıklık katsayıları da dikkate alınmıştır. Fitness sporcularının benlik saygısı puanlarının demografik özelliklerinin karşılaştırılmasında kategori sayısı dikkate alınmıştır. Buna göre benlik saygısı puanlarının karşılaştırılmasında iki kategoriden oluşan değişkenler için bağımsız gruplar için t testi, üç veya daha fazla kategoriden oluşan değişkenler için ise tek yönlü varyans analizi (Oneway Analysis of Variance-ANOVA) kullanılmıştır. Kullanılacak çoklu karşılaştırma testinin belirlenmesinde Levene varyansların homojenliği testi dikkate alınmıştır. Bu test sonucunda eğer grup varyansları homojen ise Tukey, grup varyansları homojen değilse Tamhane T2 çoklu karşılaştırma testi kullanılmış ve istatistiksel yöntemlerin analizinde IBM SPSS 23 lisanslı paket programından yararlanılmıştır. Araştırmada yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre; fitness sporü ile ilgilenen sporcuların ortalama benlik saygısı düzeylerinin, sporcuların demografik değişkenlerinden; yaş, medeni durum ve aylık gelir değişkenlerine göre pozitif yönde anlamlı farklılıklar gösterdiği; diğer demografik değişkenlere göre ise anlamlı farklılıklar göstermediği belirlenmiştir.

2019, 74 Sayfa

Anahtar Kelimeler: Fitness, Benlik Saygısı, Spor.

ABSTRACT

Examination of Self-Esteem Levels of Sportsmen Interested in Fitness Sports

Hakan KIRKBİR

**Recep Tayyip Erdoğan University
Graduate School of Health Sciences
Department of Physical Education and Sports Master's Thesis
Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Hayri AYDOĞAN**

The aim of this study is to determine self-esteem levels of some athletes interested in Fitness Sport and to investigate their self-esteem levels in terms of some demographic variables. The population of the research is consisted of the athletes who are actively interested in fitness sports in private and official fitness gyms in Rize and Trabzon provinces. The sample of the research is consisted of 479 volunteer sportsmen who do physical exercise in these fitness centers in 2018 and 2019. An eight-item "Demographic Information Form" developed by the supervisor and researcher and "25 item Coopersmith Self-Esteem Scale" were administered to the sportsmen. The Kolmogorov Smirnov test was employed and the skewness and kurtosis coefficients were taken into consideration in order to determine whether the obtained data show a normal distribution. The number of categories was taken into consideration when comparing the demographic characteristics of sportsmen's self-esteem scores. Accordingly, independent samples t-test was used for variables consisting of two categories and one-way analysis of variance (ANOVA) was used for variables consisting of three or more categories in the comparison of the self-esteem scores. Levene variance homogeneity test was used in determining the multiple comparison test to be used. As a result of this test, if group variance is homogeneous, Tukey was used; if group variance is not homogeneous, Tamhane T2 multiple comparison test was used and IBM SPSS 23 licensed package program was used for statistical analysis. According to the results of the analysis, it was determined that while the average self-esteem levels of sportsmen interested in fitness showed significant positive differences in terms of demographic variables such as age, marital status and monthly income variables; their average self-esteem levels did not show any significant differences in terms of other demographic variables.

2019, 74 Pages

Keywords: Fitness, Self-Esteem, Sport.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	I
TEZ ETİK BEYANNAMESİ	II
ÖZET	III
ABSTRACT	IV
İÇİNDEKİLER	V
TABLolar DİZİNİ	VII
ŞEKİLLER DİZİNİ	VIII
KISALTMALAR	IX
1. GENEL BİLGİLER	1
1.1. Giriş	1
1.1.1 Araştırmanın amacı.....	3
1.1.2 Araştırmanın önemi	4
1.2. Fitness Sporu.	4
1.2.1. Fiziksel fitness	6
1.2.2. Fitness sporunda dikkat edilmesi gerekenler.....	7
1.2.3. Fitness sporunun psikolojik faydaları.....	8
1.3. Benlik (Öz).	9
1.4. Benlik Saygısı (Öz Saygı).	11
1.4.1. Düşük benlik saygısı.....	13
1.4.2. Yüksek benlik saygısı.....	14
1.5. Benlik Saygısının Gelişimi.....	15
1.6. Benlik Saygısının Gelişimini Etkileyen Faktörler.....	16
1.6.1. Aile.	16
1.6.2. Eğitim	17
1.6.3. Başarı.	18
1.6.4. Sosyo-ekonomik düzey.....	18
2. YAPILAN ÇALIŞMALAR	19
2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	19
2.2. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Yöntemi	19
2.3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Geçerlik ve Güvenirlik.	21
2.4. Araştırmada Kullanılan Veri Analiz Yöntemi.....	22

3.	BULGULAR	24
3.1.	Fitness Sporcularının Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları....	24
3.2.	Fitness Sporcularının Demografik Özelliklerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri.	30
4.	TARTIŞMA VE SONUÇLAR	41
5.	ÖNERİLER	51
	KAYNAKLAR	52
	EKLER	58
	ÖZGEÇMİŞ	61



TABLolar DİZİNİ

Tablo 1.	Fitness Sporcularının Demografik Değişkenlere İlişkin Frekans Değerleri	24
Tablo 2.	Fitness Sporcularının Benlik Saygısı Ortalama Puan Tablosu	29
Tablo 3.	Kolmogorov Smirnov Normallik Testi Sonuçları.....	29
Tablo 4.	Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları	30
Tablo 5.	Yaş Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları	31
Tablo 6.	Medeni Durum Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları.....	32
Tablo 7.	Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	33
Tablo 8.	Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	33
Tablo 9.	Meslek Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	34
Tablo 10.	Meslek Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	35
Tablo 11.	Aylık Gelir Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	36
Tablo 12.	Aylık Gelir Değişkenine Göre Tamhane T2 Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları.....	36
Tablo 13.	Aylık Gelir Değişkenine Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	37
Tablo 14.	Fitness Yapılan Süre Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	38
Tablo 15.	Fitness Yapılan Süreye Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	38
Tablo 16.	Lisanslı Spor Yapılan Süre Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	39
Tablo 17.	Lisanslı Spor Yapılan Süre Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	40

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.	Fitness Sporcularının Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları.....	25
Şekil 2.	Fitness Sporcularının Yaş Değişkenine Göre Dağılımları.....	25
Şekil 3.	Fitness Sporcularının Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımları	26
Şekil 4.	Fitness Sporcularının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları.....	26
Şekil 5.	Fitness Sporcularının Meslek Değişkenine Göre Dağılımları	27
Şekil 6.	Fitness Sporcularının Aylık Gelir Değişkenine Göre Dağılımları.....	27
Şekil 7.	Fitness Sporcularının Fitness Yapma Süresi Değişkenine Göre Dağılımları.....	28
Şekil 8.	Fitness Sporcularının Lisanslı Spor Yapılan Süre Değişkenine Göre Dağılımları	28
Şekil 9.	Cinsiyet Değişkenine Göre Ortalama Benlik Saygısı Puanları.....	30
Şekil 10.	Yaş Değişkenine Göre Ortalama Benlik Saygısı Puanları.....	31
Şekil 11.	Medeni Durum Değişkenine Göre Ortalama Benlik Saygısı Puanları... ..	32
Şekil 12.	Eğitim Düzeyine Göre Ortalama Benlik Saygısı Puanları.....	34
Şekil 13.	Meslek Değişkenine Göre Ortalama Benlik Saygısı Puanları.....	35
Şekil 14.	Aylık Gelir Değişkenine Göre Ortalama Benlik Saygısı Puanları.....	37
Şekil 15.	Fitness Yapılan Süre Değişkenine Göre Ortalama Benlik Saygısı Puanları.	39
Şekil 16.	Lisanslı Spor Yapılan Süre Değişkenine Göre Ortalama Benlik Saygısı Puanları	40

KISALTMALAR

- akt.** : Aktaran
- AMA** : American Medical Association
(Amerikan Tıp Birliği)
- FIFA** : Federation Internationale de Football Association
(Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği)
- IBM** : International Business Machines
(Uluslararası İş Makineleri)
- KTÜ** : Karadeniz Teknik Üniversitesi
- RTEÜ** : Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi
- SPSS** : Statistical Package for the Social Sciences
(Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)
- TFF** : Türkiye Futbol Federasyonu
- TÜSF** : Türkiye Üniversite Sporları Federasyonunu
- UEFA** : Union of European Football Associations
(Avrupa Futbol Federasyonları Birliği)
- URL** : Uniform Resource Locator
(İnternet Erişimi Adresleme Düzeni)
- vd.** : Ve Diğerleri

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Giriş

21. yüzyılın ilk çeyreğinin yaşandığı bu yıllarda, teknolojik gelişmeler, sosyal medya iletişimi ve hızla değişen yaşam normları sayesinde, kaliteli ve programlı iş ortamlarının oluşturulması, beraberinde çalışma sürelerinin kısalmasına ve çeşitlilik kazanmasına yol açmıştır. Bu durum ortaya oldukça fazla boş zaman ve bu zamanın en kaliteli şekilde değerlendirilmesi isteğini de beraberinde getirmiştir. İstek ve beklenti çeşitliliği insanları, sosyalleşmeye, rutin yaşamdan uzaklaşmaya ve farklı aktivite arayışları içerisine çekmektedir. Bu arayış, yüzyıllardır insanoğlunun hareket ihtiyacını planlı ve programlı bir şekilde karşılayan spor kavramı ile vücut bulmuş ve günümüz popüler aktivite alanlarından fitness sporu ile tamamlama yolunu seçmiştir.

Ortaya çıkan bu boş zamanların değerlendirilme çeşitliliğinde hızlı bir artış olması bu alandaki taleplerde benzer gelişmelere neden olmuş; bunun doğal sonucu olarak da spor endüstrisinin gelişimini hızlandıran bir yapı oluşturmuştur (Ekren ve Çağlar, 2003). Bu sebepten dolayı ortaya fitness spor kulüpleri çıkmış ve insanlar fiziksel aktiviteler yapmak için bu spor merkezlerine yönelmiştir. Toplumun sosyal gereksinimlerini karşılayan ürünleri üretip çalışma gösteren birimlere spor işletmeleri denmektedir. Bu çalışma karşılığında maddi olarak kazanç sağlamış olsalar bile, genel amaçları insanların fiziksel aktivite ve spor ihtiyaçlarını karşılamaktır (Ekenci ve İmamoğlu 2002).

Sporun değişim ve gelişimini günümüzde çok hızlı bir şekilde yaşadığı görülmektedir. Bütün toplumsal kurumlar gibi sporun da bu gelişimlerden etkilenmesi kaçınılmazdır. Dinamik özellikleriyle insanları peşinden sürükleyen spor, sağlığın göstergesi, birlikteliğin, dostluğun ve kültürel katma değer odak noktası olarak görülmektedir (Yetim, 2019). Bu bağlamda; dünyada ve özellikle de ülkemizde son yıllarda odak noktası olarak fitness sporu ve etkilerine olan yoğun bir ilginin olduğunu gözlemlenmektedir.

Spor evrensel bir olgudur ve tüm insanları ırk, din, dil ayırt etmeksizin birleştiren önemli bir kitle aracıdır. Spor, bireysel veya toplu halde yapılan, rekabet, eğlence ve sağlıklı yaşam unsurlarını içinde barındıran fiziksel aktiviteler bütünüdür (Yetim, 2006). Ayrıca, düzenli olarak yapılan sporun fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği, bireyler üzerinde kendine güveninin artması, olumlu kişilik gelişimi, kendini kabul (beğenme), anksiyete, depresyon ve strese azalma, olumlu benlik ve benlik saygısı gelişimi gibi birçok etkilerinin görüldüğü belirtilmektedir (Güdül, 2008).

Kişiliğin öznel yönü olan benlik (Altunbaş, 2006), bireyin kendisi hakkındaki değerlendirmelerinin bütünü olarak açıklanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2000). Ayrıca benlik, bireyin kendi kişiliğine ilişkin düşüncelerinin toplamı, kendisini tanıma ve değerlendirme sürecidir (Köknel, 1985). Son 30 yıl içerisinde bilim dünyasında sıkça telaffuz edilen benlik kavramı ile ilgili yapılan çalışmalarda, benliğin çok yönlü ve hiyerarşik bir yapı gösterdiği ve farklı yaşam normlarında bireylerin kendilerine ilişkin düşüncelerini, tanımlamalarını ve değerlendirmelerini ele aldığı belirlenmiştir (Lindwall vd., 2014).

İyi bir benlik gelişimi kişinin kendisiyle alakalı oluşturduğu değer yargıları ve kendi benliğine olan saygısı ile mümkün olacaktır (Özdemir, 2019).

Tüm bu bilgiler ışığında; benlik (öz) saygısı, kişilerin kendini değerlendirmeleri sonucunda ulaştığı, benlik kavramını kabul etmesinden doğan kendindeki beğeni durumu (Temel ve Aksoy, 2001) ve kişinin kendisini olduğundan aşağı ya da üstün görmeden kendinden hoşnut olma hali olarak tanımlamaktadır. Kendini değerli, pozitif, beğenilmeye ve sevilmeye değer görmesi, kendini olduğu ve gördüğü gibi kabul etmesi, özüne güvenmesini sağlayan pozitif bir ruh halidir (Yörükoğlu, 1986).

Bireylerin benlik saygısı ve bedenlerindeki pozitif yönde değişikliklere yönelik memnuniyetlerinde fitness, egzersiz ve spor programları sayesinde anlamlı artışlar göstereceği düşünülmektedir. Belirtilen sportif etkinliklerden olan fitness sporu ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin temelinde bireyin bu etkinliklere nasıl yönlendiği ve buradan edindiği tecrübelerin onun kişiliğini ve yaşamını nasıl şekillendirdiği soruları yatmaktadır. Sportif etkinliklerle gerçekleşen sosyalleşme ve

benlik saygısı algısı yaşamın diğer alanlarında da etkili olabilmektedir. Bu etkinlikler aracılığı ile edindiği tecrübeler kişinin yaşamını, kendini algılamasını ve benlik saygısını olumlu yönde etkileyecektir (Polat, 2014).

Bu bağlamda araştırmamızın amacı, fitness sporu ile ilgilenen sporcuların, demografik bazı değişkenler açısından benlik saygısı düzeylerinin incelenmesidir.

1.1.2. Araştırmanın amacı

Fitness Sporunu ile ilgilenen sporcuların, demografik bazı değişkenler (cinsiyet, yaş, meslek, aylık kazanç, medeni durum vb.) açısından benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Benlik saygısı, kişinin kendisini olduğundan aşağı, ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olması ve kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer görmesidir. Buna göre kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır.

Yüksek benlik saygısına sahip bir birey, kendine saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedir. Düşük benlik saygısı ise, genel olarak kalıcı ve sürekli bir şekilde kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Spor alanında da benlik saygısının önemi vardır. Spor yapmanın olumlu benlik gelişmesine katkısının olduğu, benlik saygısının yüksek olmasının da spor alanında başarılı olması sağladığı öne sürülmektedir. Yukarıda ki açıklamalar ışığında bu araştırmanın amacı; sporda son yıllarda önemli bir yer almaya başlayan spor psikolojisi kavramının yansımalarından olan “Benlik” ve “Benlik Saygısı” kavramlarının önemini ortaya koymak ve ilgili literatüre katkı sağlamaktır.

Bu araştırmanın doğrultusunda;

Fitness sporu ile ilgilenen sporcularına aşağıdaki sorular sorularak benlik saygısı hakkındaki farkındalığın belirlenmesine çalışılacaktır.

1. Fitness sporu ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeyleri hangi seviyededir?

2. Örneklemedeki fitness sporcularının benlik saygısı düzeyleri;
 - a) Cinsiyet,
 - b) Yaş,
 - c) Medeni durum,
 - d) Eğitim düzeyi,
 - e) Meslek,
 - f) Aylık gelir,
 - g) Fitness yapılan süre,
 - h) Lisanslı spor yapılan süre, durumuna göre değişmekte midir?

Sorularına cevap aranılacaktır.

1.1.2. Araştırmanın önemi

Bu araştırmada kişiliğin öznel yönü olan benlik ve beraberinde benlik saygısı kavramlarının gelişiminde spor yapmanın olumlu etkilerinin gün geçtikçe kabullenilmesi ile birlikte, çoğunluğunu takım sporlarının oluşturduğu bir çok spor dalında yapılan çalışmalara bireysel bazda yapılan fitness spor dalının da eklenerek literatüre önemli etkilerinin olacağı düşünülmektedir.

1.2. Fitness Sporu

Spor önceleri bir yarışma kavramı olarak görünürken, ilerleyen zaman sürecinde insanlarda sağlıklı yaşama özelliklerine dikkat edilmesi gerektiği fikri oluşmuş, sporu sağlıklı kalmak ve bunu daha da ilerletmek hedefiyle yapmışlardır. İnsanların sağlığını muhafaza etmesi için spor etkinlikleri yapılmış ve sağlık ile ilgili kurumların insanları spora yönlendirmesi sağlanmıştır. Bu amaçla tanıtımlar yapılmış ve projeler düzenlenerek insanların devamlı şekilde spor yapması amaçlanmıştır (URL-1, 2019).

Fitness sporu; sağlığı kalma ve iyileştirme amacı ile yapılan spor dalları içinde en tercih edilirliliği en yüksek olanlardan biridir.

Fitness, Dünya Sağlık Örgütü uzmanlar komitesinin aktardığına göre; “*Kassal çalışmanın uygun yeterlilikte olmasıdır*” (Özer, 2006).

Fitness kelime anlamı olarak “Sağlıklı olma ve formda olmaktır”. Oldukça fazla egzersiz barındıran bir spor dalıdır. İnsan vücudundaki kasların aletli veya aletsiz bir şekilde, kas gruplarına tek tek uygulanarak, güçlendirilmesi hedeflenir. Tüm spor dallarının alt yapısını oluşturur. Çünkü spor dalında vücutta ağırlıklı kullanılan kas grupları vardır. Bu kas gruplarına güç kazandırılması için fitness egzersizlerine başvurulur (URL-2, 2019).

Fitness sporu bedeninin ihtiyaç duyduğu birçok egzersizi içinde bulunduran, fiziksel uygunluk, sağlık gibi anlamlara gelen bir spordur. Ayrıca fitness; fit bir görüntüyü sağlamaktadır. “Fit Olma” kelimesi de vücudun orantılı olduğunu ve güçlülüğünü tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Fit diye tarif edilen beden, güçlü ve dayanıklıdır. Hastalıklara maruz kalma ve hastalıklarla baş edebilme konusunda hazırlıklı durumdadır. Dengeli ve iyi programlanmış bir fitness antrenman programı ile bedeninin fit olması veya fit kalması sağlanabilmektedir. Fitness programları, bu sporla ilgilenen bireylerin fiziksel özelliklerine göre düzenlenmeli, onu zorlayacak veya sakatlamaya götürecek programlardan uzak durulmalıdır. Çünkü her kişinin vücut dayanıklılığı farklıdır. Profesyonelce planlanmış bir fitness antrenman programı ile kişiye güç ve kuvvet gibi özellikler kazandırırken bir taraftan da onun meslek hayatında da bedensel ve ruhsal iyi oluş sağlayarak daha verimli olmasına zemin hazırlayacaktır (URL-3, 2019).

Spor dallarına özgü vücudun belirli bir uzvunun daha çok kullanıldığı bilinmektedir. Bu yüzden hangi spor dalı için egzersiz yapılıyorsa o dala özgü bölgenin kas grupları çalıştırılır. Fitness ile daha çok kullanılan kas gruplarının çalıştırılması, bu kas gruplarının kuvvetlendirilerek dayanıklılıklarının artırılmaları sağlanmaktadır. Diğer spor dallarına hazırlıkta olduğu gibi fitness sporunda da bireye özgü Fitness programlarının hazırlanması gerekmektedir. Bunun nedeni her bireyin vücut yapısı, direnci, dayanıklılığı, kuvveti vs. aynı olmamaktadır. Fitness sporunun diğer spor dallarına göre farklı olan özelliği, fitness’in belirli bir spor dalı düşünülmeden yapılmasıdır (URL-3, 2019).

Bu yönden bakıldığında fitness diğer tüm branşlarda yapılan egzersizlerin tamamını içerdiği görülmektedir. Ek olarak diğer spor branşlarında o spora başlamak

veya devam ettirmek için belirli bir yaş sınırları olurken fitness sporunda böyle bir yaş sınırı içermemektedir. İstenildiğinde bu spora başlanabilir, başladıktan sonra da istediği yaşa kadar çalışabilir. Fitness sporunda bedeni geliştirmekten ziyade bedenin sağlıklı halini sağlama ve koruma amaçlanmaktadır. Fitness sporunda yapılan hareketler bir bütün halinde olmaktadır. Mesela koşu yapmak veya pedal döndürmek gibi kardiyovasküler sistemi kuvvetlendirilecek türde yapılan egzersizler kişiyi nefes nefese bırakır, kalori harcanmasına yol açar, bu egzersizlerin ağırlık egzersizleri ile birlikte yapılması esnasında kaslarda sıkışma olur ve bir yönden estetik bir görünüm meydana gelirken diğer yönden de sporu yapan kişi eskisine göre daha sağlıklı olur (URL-3, 2019).

1.2.1. Fiziksel fitness

Fiziksel fitness bireyin toplamda ki performans kapasitesini ifade eder. Bu performans, kendisini oluşturan temel faktörlerin aktif ve işbirlikli çalışmasıyla ortaya çıkmaktadır (Erdugan, 2014).

Başka bir tanımlamada, fiziksel fitness; bir hareketin doğru olarak yapılması ve vücudun mevcut kondisyon durumudur. Bu tanımlamaya ek olarak, fiziksel fitness seviyesi en çok olan kişi, yorulmadan uzun süre hareket edebilir (İmamoğlu vd., 1999).

Amerikan Tıp Birliği (AMA)'ne göre fiziksel uygunluk "Fiziksel eforlara adapte olabilme ve onlara uygun bir şekilde yanıt verebilme kapasitesi" iken, başka bir tanımda "Sosyal, mental ve fiziksel iyilik durumu" olarak tanımlanmıştır (Ergun ve Baltacı, 1997).

Yetişkinler fiziksel olarak fit görünmelidir. Epidemiyolojik ve laboratuvar temelli araştırmalarda, aktif bir yaşam biçimi için fiziksel fitness'a olan gereksinim açıkça görülmüştür. Ek olarak bu gereksinim 1996'da Birleşik Devletler Sağlık Dairesi Başkanlığı (Fiziksel aktivite ve sağlık; sağlık dairesi başkanlığı raporu) tarafından da ortaya koyulmuştur. Bunun yanı sıra Ulusal bazda yapılan bir ankette, yetişkin Amerikalıların yaklaşık olarak yalnızca %12'sinin (18 yaş üzeri) yüksek şiddetli

egzersizlerde düzenli ve fiziksel olarak aktif olduğu rapor edilmiştir (Dwyer and Davis, 2008).

Ruh ve beden sağlığı fitness sayesinde düzene girer ve sağlıklı bir yaşam tarzını ortaya koymaya yardımcı olur (Güdül, 2008).

1.2.2. Fitness sporunda dikkat edilmesi gerekenler

İnsanın günlük hayatında daha dinç kalması, günlük yaşam faaliyetlerini verimli bir şekilde gerçekleştirebilmesi için bedeninin daha hareketli ve zinde olması gerekmektedir. Günlük hayatın içerisinde kendiliğinden gerçekleştirdiğimiz merdiven çıkma, çanta taşıma, alışveriş yapmak gibi rutin faaliyetlerin daha rahat yapılabilmesi vücudun sağlıklı ve dinç olması ile mümkündür. Vücut ne kadar dinç ise tüm bu faaliyetler daha rahat bir şekilde yapılabilecektir. Fitness sporu kişinin vücudunun daha dinç olmasını sağladığından dolayı günlük hareketlerin kolaylıkla gerçekleştirilmesine olumlu yönde katkı sağlamaktadır (Bilgili, 2000).

Fitness sporunun uygulanmasından önce sporu yapacak olan bireyin fiziksel özelliklerine çok dikkat edilmesi gereklidir. Bireylerin beden özellikleri farklılık gösterdiği için herkese aynı fitness programı uygulanmamalıdır. Kıyafet ve ayakkabı seçimine dikkat edilmelidir. Spor yapmak için uygun olmayan kıyafetler ve ayakkabılar ile yapılacak fitness sporu yaralanmalara sebep olabilir. Ayrıca sakatlık yaşanmaması için spordan önce bedeninin ısındırılması gerekir. Isınma hareketleri yapılmadığında olası bir ağır yüklenme esnasında sakatlanma ihtimali ortaya çıkabilir. Ağırlık çalışmalarının yapılması esnasında yapılan hareketlerin önceden belirlenmiş kurallara uygun olması gerekmektedir. Daha ağır veya daha hafif yapılan hareketler ya bedene bir yarar sağlamayacak, ya da vücudun zorlanması neticesinde sakatlık yaşanacaktır. Fitness yapan birey tüm hayatını düzenli yaşamak zorundadır. Fitness yaparak sağlığını koruyan bireyin spor yapmadığı zamanlarda sağlığını tehdit eden bir yaşam tarzına yönelmesi onun spordan sağladığı faydaları ortadan kaldırabilir (URL-3, 2019).

1.2.3. Fitness sporunun psikolojik faydaları

Bedensel ve ruhsal sağlığın korunması ve iyileştirilmesi açısından son yıllarda dikkati çeken en önemli gelişmelerden biri ilaçsız tedavi yöntemlerinin olabileceği düşüncesidir. İlaçsız tedavide için uygulanabilecek en etkin tekniklerden birisi de spor ve fiziksel aktivite yapmaktır. İlaçsız tedavide sporum tercih edilmesinin sebebi, hareketsiz yaşam tarzı içerisindeki kişilerin hareketliliğini arttırmak, vücut dirençlerini en üst seviyeye çıkarmaktır. “Örneğin kas dayanıklılığını arttırmak için çeşitli egzersiz programları uygulanmakta ve bu yolla da kas iskelet sisteminde hareketsiz yaşamdan kaynaklanan dengesizliklerin önüne geçmek mümkün olmaktadır”. Egzersiz programlarının bir spor merkezinde ya da dışarıda bir yerde olması gerekmez ve bireyler evlerinde de rahatça yapabilirler. Egzersiz yapmak için bulunduğu yerden başka bir yere gitme zorunluluğu duymayan birey, yüksek is temposu içerisinde zaman kaybı da yaşamadan sağlığını muhafaza ettirecek ve geliştirici çalışmalar yapma imkânı sağlayacaktır (Sevimli, 2007).

Düzenli egzersiz yapan bireyler öfke kontrolünü daha iyi sağladığı, zorluklar karşısında çabuk pes etmediği, iş ve özel yaşamalarında daha başarılı oldukları bilinen bir durumdur (Türk, 2016).

İnsanlar spor yapmaları sayesinde bedenlerindeki iyi oluşun psikolojilerine pozitif yansımalarıyla kendilerini daha iyi hissedeceklerdir (Akkurt, 2018).

Olumsuz psikolojik durum, sağlıkla bir vücutla direkt ilişkilidir. Sürekli kaygı hallerinde sporun pozitif etkilerini araştıran bir sistematik derlemede egzersizin anksiyete semptomlarını azalttığı gösterilmiştir. Ayrıca sosyal fobinin azaltılmasında sporun ve fiziksel aktivitelerin oldukça etkili görölmekte ve duygusal bozukluk insanlarda da akut psikolojik iyi oluş sağlamaktadır (Doymaz, 2013).

Spor ve fiziksel aktivitenin insanların beden ve ruh sağlığına olan etkilerinin ortaya konulması ile hareketsiz yaşam süren insanlarda egzersiz yapma isteği git gide artış göstermektedir. Zaman ve mekan açısından sporun yapılma kolaylığı, sağlığını

koruma ve geliştirme isteğinde olan kişileri fitness sporuna yönlendirmektedir. Fiziksel Fitness'in psikolojik etkilerini şu şekilde sıralamak mümkün olacaktır (Güdül, 2008);

- *İş verimliliğinin artmasına*
- *Hastalık yüzünden çalışılmayan gün sayısının azalmasına*
- *Daha enerjik hissetmesine, tembellikten uzaklaşmaya*
- *Sağlam, canlı, hareketli egzersiz yapmaya hevesli bir kişi haline gelmeye*
- *Organizmayı beden ve ruhsal streslerin yıpratıcı etkisinden korumaya*
- *Hayata daha mutlu bakmaya*
- *Asabi ve hiperaktif yapıyı sakinleştirmeye*
- *Kendine güvenin artmasına*
- *İnsanlarla çabuk arkadaşlık kurmaya ve paylaşma, yardımlaşma duygularını*
- *Benlik (Öz) Saygısını geliştirmeye yardımcı olur (Zorba, 1999).*

Fitness sporu ve fiziksel aktiviteler, bireysel olarak yapılabilme özelliği ile de tek başına yapılabilen bir spor dalıdır. Özelliği gereği kişinin tek başına yapmaktan zevk alabileceği fitness sporu, bireysel ya da birden fazla kişinin bir araya gelerek sosyalleştikleri ortamlarda hayat bulmakta ve bu durumun dışı yansıması olarak hareket etme, kendinden hoşnut olma, güzel görünüm ve sağlıklı olma gibi özellikleri bakımından kişilik gelişimine önemli katkılar sunmaktadır.

Bu bağlamda kişinin öznel yönü olan benlik (Altunbaş, 2006) ve benlik saygısı kavramları ile fitness sporu arasında önemli bir bağ olacağı görülmektedir.

1.3. Benlik (Öz)

Kişilik kavramı, latince maske anlamına gelen "persona" kelimesinden gelmiştir (Arseven, 2001). Kişilik, insanların sahip oldukları, fizyolojik, zihinsel ve ruhsal özelliklerinin (Eren, 2004) yanı sıra kendine has (characteristic) ve diğer insanlardan ayırt edici (distinctive) davranışlarının tamamı olarak açıklanmaktadır (Köknel,1985).

Bilim insanları; kişiliğin temel özelliklerinin tanımlanmasında kullanılan "Ben" ve ya "Benlik" kavramlarını son sürelerde en çok araştırma yaptıkları alanlardan biri

haline getirmişlerdir. Benlik ve kişilik, gelişme ve yapı bakımından kesin olarak birbirinden ayrılamaz. Kişilik ve benlik kavramları birbirleriyle benzer olsa da, benliğin kişilikten farklı özellikleri vardır. İnsanlar, kişiliğinin karakter ve mizaç gibi özelliklerinin bir bölümünün ya da bütününün farkında olmayabilir ve kişiliğinin dışarıya yansıyan özelliklerinin, başkaları tarafından değerlendirilen yönlerini bilemez, anlayamaz (Kandemir ve Özbay, 2009).

Bireyin çeşitli kişilik özelliklerine ne derece sahip olduğunu (Bıyıklı,1989) ya da kişinin kendisini algılama biçimi olarak tanımlayabileceğimiz “benlik” kavramının insan hayatında çok büyük yeri vardır (Yalom, 2000).

William James benlik kavramını ayrıntılı olarak inceleyen ilk psikologdur. 1890’lı yıllarda William James öncülüğünde başlayan benlik araştırmaları, kavramın terminolojisi ve işlevsel tanımları üzerinde henüz tam bir kavram birliğinin var olmadığı ve bu durumu benlik kavramının sürekli değişken yapısından dolayı kaynaklandığını ileri sürmüştür (Özşaker, 2008).

Benlik, kendi kişiliğimize ilişkin düşüncelerimiz ve kendi kendimizi görüş modelimizdir. İç varlığımızın bütünü oluşturarak benlik "ben neyim?", "ne yapabilirim?", "yeteneklerim nelerdir?", "hangi değer yargılarına sahibim?", "ne yapmalı veya yapmamalıyım?" tarzında ki sorulara insanın olumlu ya da olumsuz cevap verebilme durumudur (Şimşek vd., 2008).

Kişiliğin özü benliktir (Başaran, 2008). Benlik; insanın kendi kişiliğine ilişkin düşünceleri ve insanın kendisini tanıyarak değerlendirme durumudur. İnsanların özellikleri, amaç ve hedefleri, yetenek ve fırsatları, değer yargıları ve inançlarından oluşan, yerinde durmayıp, her an değişebilen bir yapısı vardır (Köknel, 1985).

Benlik; bireyin kim olduğuna ve kim olacağına ilişkin, tutarlılık, görüş ve inanç gibi özelliklerini harmanlayarak ortaya çıkan veya kendini değerlendirmesidir. Kim olduğumuzu, kim olacağımızı sorgulamamız sonucunda benlik kavramı gelişir. Bedenimize, bilişsel, devimsel ve duygusal gücümüze ilişkin bilincimiz, benliğimizi

bulmamıza yardımcı olurken (Başaran, 2008), insanın kişiliğinin yanında yaptığı davranışlarının üzerine düşünmesi de benlik kavramını şekillendirir (Şahin, 2007).

İnsanın benliğini algılayabilmesi temelinde iki yönlüdür. Bunlardan birincisi; "bilinen" yönü, diğeri ise bilgiyi sağlayan "bilen" yöndür. Benliğin bilinen yönünü, kim olduğumuza dair bilgileri "benlik kavramı", bilen yönünü ise kim olduğumuz hakkında düşünme "benliğin farkında olma" olarak açıklayabiliriz (Yüksel, 2006).

Görüldüğü üzere insanın olumlu benlik bilincine sahip olması, kendini değerli görmesine, kendine inanmasına ve yeteneklerini geliştirmesine etki edecektir. Bu özellikler insanın başarı potansiyeline, ilişkilerine ve amaçlarına katkı sağlayacaktır (St.Poul, 1996).

1.4. Benlik Saygısı (Öz Saygı)

Bilinen en yaygın tanımıyla "Benlik Saygısı" kişinin kendisini başarılı, yeterli, önemli, yetenekli ve değerli biri olarak hissetme seviyesi ve kendisini değerlendirmesi olarak ifade edilebilir (Brooks, 2004).

Benlik saygısı, insanın kendisini değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan kendinden memnun olup olmaması durumudur. Olumlu veya olumsuz olabilir (yüksek-düşük), değişkendir. Bireyin içinde bulunduğu konuma, gelişmelere göre farklılaşabilir (Sivribaşkara, 2003). Kişinin hayatı boyunca benlik saygısı gelişimi devam eder ve insanlardan, mesleki ve özel yaşamından, çevresel bazı nedenlerden dolayı etki altında kalabilir (Çağlar, 1993).

İnsanların benlik saygılarının yüksek ya da düşük seviyede olması duygu, düşünce ve davranışlarına etki eder. İnsanın kendisine ve çevresine bakış açısının ve davranışlarının şekillenmesinde benlik saygısı en önemli rolü oynar. Benlik saygısının düşük veya yüksek olması insan hayatını doğrudan etkileyen faktörlerdendir. Bireyler sahip oldukları özelliklerden memnun olup hayatlarını huzur içerisinde sürdürebiliyorsa, bu yüksek benlik saygısına sahip olduğunu gösterir ve bireyin iş ve sosyal hayatına pozitif yönde katkı sağlayacaktır. Düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin ise

buldukları örgüte uyum sağlayamayarak mesleki ve sosyal hayatları boyunca başarılı olmaları mümkün değildir (Sivribaşkara, 2003).

Benlik saygısını Coopersmith, bireyin kendi saygınlığını değerlendirme şekli olarak tanımlamış ve kişinin kendi yeterlik, değer, başarı ve ilkelerine ilişkin inancının ve kendini kabul ya da kabullenme tutumlarının bir ifadesi olarak belirtmiştir. Benlik saygısının normal koşullarda değişmeyeceğini, fakat yaşamımızın farklı kişilik özellikleri cinsiyet, yaş ve diğer benzer koşullara göre değişiklik gösterebileceğini söylemektedir (Özşaker, 2008).

Demo ve Saving-Williams, benlik saygısını, kişilerin kendilerini değerlendirerek ortaya çıkardığı sonuçların bir bütünü olarak ifade eder. Bu değerlendirmeler kişisel değerlilik, onaylama ve onaylamama gibi benlik yargılamalarını belirtmektedir. Ayrıca benlik saygısı, kişinin önem verdiği bireyler ve topluluklar aracılığı ile özümlediği bireysel standartları ve değerlerine göre kendi performansını ve yeterliklerini değerlendirme süreci olarak ifade etmiştir (Avşaroğlu, 2007).

Coopersmith (1967), benlik saygısını, içsel ve dışsal objeler içeren karmaşık bir yapıya sahip olduğunu belirtir. Benlik saygısı, kişinin kendisi ile yaptığı ve bunu bir alışkanlık haline getirdiği değerlendirme durumudur. Bireyin kendisini onaylayan ya da onaylamayan tutumlarını belirtir. Birey kendisini hangi seviyede önemli, başarılı ve kıymetli bulunduğunu belirtirken, kendisine karşı takındığı yaklaşımlardan oluşan kişisel değerlilik kanaati, bireyin benlik saygısı seviyesini göstermektedir.

Coopersmith, benlik saygısının en önemli bileşenlerinin ise yeterlik duygusu, değerlik, ülkü ve beceri olduğunu belirtmektedir (Özşaker, 2008).

Coopersmith (1967), benlik saygısının, gerçek ve savunucu olmak üzere iki çeşidinden daha söz etmektedir. Bireyin kendisini gerçekten değerli hissetmesine gerçek benlik saygısı, bireyin kendisini kıymetsiz hissettiği halde bunu kabullenmemesi ise savunucu benlik kaygısıdır.

Coopersmith, benlik saygısı yüksek olan bireylerin daha iyimser, kendilerini rahat ifade edebilen, geleceğe olumlu bakabilen, sorunlar karşısında çözümler bulabilen, yaratıcı ve özgür kişilikleri olduğundan bahsetmektedir (Arıcak, 1999). Tam tersi tutum gösteren kişilerinde düşük benlik saygısına sahip ve özgüveni düşük bireyler olduğu kanaati ön plana çıkacaktır.

1.4.1. Düşük Benlik Saygısı

Coopersmith, Problemler karşısında kendilerine güvenemeyen, düşüncelerini aktarmaktan kaçınan endişeli bireyleri, benlik saygısı düzeyi düşük bireyler olarak tanımlamıştır. Benlik saygısı düşük bu bireyler, toplulukta fikirlerini aktarmak yerine sadece dinlemeyi tercih ederler. Bu yüzden benlik saygısı düzeyi düşük olan bireylerin sosyal becerilerinin etkisiz olduğu düşünülmektedir (Özşaker, 2008).

Düşük Benlik saygısına sahip kişiler, gerçek karakterlerini sergiledikleri zaman, diğer bireyler tarafından kabul görmeme korkusunu hissetmektedirler. Böyle düşünmelerinin nedeni ise, yalnızca başarılı oldukları zaman insanlar tarafından kabul gördüklerini düşünmelerindedir. Gerçek karakterlerini yansıttıklarında çoğunlukla olumsuz tepkiler almışlardır. Bundan dolayı kendilerine karşı sevgi beslemezler, her konuya olumsuz yönden bakarlar ve konular hakkında ders çıkarmak yerine sessiz kalmayı tercih ederler (Pişkin, 2001).

Benlik saygısı gelişiminde, diğer bireyler tarafından istenme duygusu çok önemlidir. Fakat benlik saygısı düşük olan bireyler, sevilmediklerini düşünürler ve dış görünüşlerinden de memnun değillerdir. Görünüşleri güzel olsa da kendileri hakkında olumlu düşünecek yapıya sahip değillerdir. Benlik saygısı düşük olan bireylerin, bu olumsuz düşüncelere sahip olma nedeni erken yaşlarda yaşadıkları başarısızlıklardır. Çünkü aileleri bu başarısızlıktan onları sorumlu tutmuşlardır. Bu yüzden benlik saygısı düşük olan bireyler riske girmezler, çünkü başarısız olmayı asla göze alamazlar (Sezer, 2001).

Benlik saygısı düşük olan kişiler, kendilerine güvenmeyen, yeteneklerinin kısıtlı olduğunu düşünen, toplum tarafından dışlandığını düşünüp hayattan beklentileri olmayan bireylerdir (Turan vd., 1998).

Coopersmith, kişilerin sahip olduğu değerlerin, benlik saygısı seviyesinin belirlenmesinde çok önemli olduğunu ifade eder. Benlik saygısı düşük olan bireylerin, hayattaki hedefleri ve bu hedeflerine giden yolda gösterdikleri çaba arasında büyük bir fark olduğunu göstermiştir. Bireyin amaçlarına ulaşamadığı için ortaya çıkan başarısızlık duygusu, benlik saygısını düşürmektedir (Özşaker, 2008).

Alfred Adler (1927-1956) bireyin, benlik saygısını azaltan zayıflıklarını ve yetersizliklerini araştırmıştır. Bireyin benlik saygısının gelişiminin zihinsel veya fiziksel bir eksiklikten etkilendiğini belirtmiştir. Eksikliği bulunan birey çevresi tarafından kabul edilmeyip desteklenmez ise benlik saygısı gelişimde düzelemeyecek bir hasar yaratacaktır. Çevreleri tarafından eksikleri kabul edilip desteklenen bireylerde ise pozitif yönde gelişmeler sağlanmaktadır. Fakat bu bireylerde olumsuz durumlar sergileyebilir. Kendi değerleri konusunda hayalci bir yapıya bürünüp, ben merkezli bir yapıya sahip olabilecek birey, sosyal ortamlardan kaçınır duruma gelebilir. Bu da benlik saygısı açısından, yeni bir olumsuzluk durumu meydana getirebilir. Adler, kardeşler arasında doğum sırasının benlik saygısını etkilediğini öne sürmüştür (Weiner, 1999).

Ayrıca benlik saygısı düşük olan bireylerin, eksik yönlerini kullanarak başkaları tarafından değer görmeyi denedikleri de ifade görülmüştür (Şahin, 2007).

1.4.2. Yüksek Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler ise, kendi yetenek ve kararlarına çok güvendiklerini belirtmiştir. İçinde buldukları sosyal ortamlarda liderlik vasıfları ve davranışlarında ki kararlılık bu güven sayesinde oluşmaktadır. Topluluklarda oluşan tartışmalarda ön plana çıkarlar ve kolayca dostluk kurabilirler. Eleştiri aldıklarında bunu sakin bir şekilde karşılayıp, kendilerini rahatça ifade edebilirler. Liderlik özellikleriyle ön plana çıkan bu bireyler, sadece kendilerini düşünmeyip, diğer insanlarla ve sorunlarla daha fazla ilgilenip vakit ayırırlar (Akkuş, 2005).

Bir toplumda kendisini değerli gören, kendisine saygı duyabilen, hayattan zevk alabilen yüksek benlik saygısına sahip olan bir birey, gelecek adına ümitli ve iyimser olup, beklentilerini gerçekleştirmeye yakın kişiler olarak tanımlanmaktadır (Turan vd., 1998).

Bu bilgilerden yola çıkıldığında, benlik saygısı yüksek olan bireyler; kendilerini objektif olarak değerlendirebilen, yaptıkları hataları kabul ederek telafi etmeye çalışan, diğer bireylerle dostluk ilişkilerinde başarılı olan, iş hayatında statü sahibi olup bulunduğu çevrede güçlü karakter özellikleri sergileyen bireyler olarak ifade edilmektedirler.

1.5. Benlik Saygısının Gelişimi

Kuramcılar benlik tasarımının oluşumunda, kişiler arası ilişkilerin büyük bir önemi olduğunu ifade ederler. Bireylerin hayatı ve yaşadıkları her olay benliğe etki eder. Çünkü bireyin hayatının ilk yıllarından itibaren sevilme, korunma, benimsenme, temel ihtiyaçlarının karşılanması ve yapabildiği işlerde başarılı olmak bireyin benlik saygısı düzeyinin gelişimini etkilemektedir (Baymur, 1994). Bu da bireyin benliğine karşı olumlu ya da olumsuz yaklaşımıyla benlik saygısı yönünü belirlemektedir. Bireyin benlik kavramı gerçekçi ve olumlu ise ideal benlik ile zıtlık içinde değilse, kişiden yüksek benlik saygısına sahip olması beklenmektedir (Sezer, 2001).

İnsanlar değer verdikleri kişilerin karar ve değerlendirme sonuçlarından etkilenebilir. Bireyler sadece başkalarının görüşlerine dayanarak kendilerini algılamasalar da bu görüşleri de yok saymadıkları olabilmektedir. Zaman ilerledikçe diğer bireylerin kendileri hakkındaki görüşlerini ölçerek, kendilerine karşı duygu ve tutumlarının yönü belli olmaktadır (Sivribaşkara, 2003).

Özşaker (2008), Coopersmith'in, benlik saygısı gelişiminde dört temel düşünceye önem vermektedir;

1. Kişilerin yaşantılarındaki değerli insanlardan kabul görme derecesi.
2. Kişilerin geçmiş başarıları, şu anki konumu ve statüsü.

3. Kişinin başarı beklentisi ve değer verdiği hedefleri gerçekleştirme çabasının olumlu etkileri.
4. Kişinin eleştirilere karşı tepkisi. Benlik saygısının savunma yeteneği, kaygı ve negatif düşüncelerden uzaklaşması ve iç dengesini korumasına yardım etmektedir.

Kişilerin etkileşim içinde olduğu yaşam alanlarıyla ilişkilerinin algısına göre benlik saygısı gelişimleri biçimlenmektedir. Diğer kişiler tarafından olumlu yönden değerlendirilmek ve kabul görmek, bireyin yaşantısını algılayış yönünü büyük ölçüde etkilemektedir. Bireyin kendisine yakın hissettiği ve önem verdiği insanların davranışları birey için çok önem ifade etmektedir. Çünkü bireyi memnun eden ya da hayal kırıklığına uğratan süreçler, bireyin kendisine verdiği değer azalmasına ya da artmasına sebep olmaktadır (Geçtan, 1984). Bireyin aile ilişkilerinin sağlıklı olması, kişisel ve sosyal uyumu da benlik saygısı gelişimine önemli derecede etki edeceği düşünülmektedir.

1.6. Benlik Saygısının Gelişimini Etkileyen Faktörler

1.6.1. Aile

Benlik saygısı gelişimi ilk çocukluk ve çocuklukta ki çekirdek ailesi ile başlamaktadır. Çocuğun altı yaşına kadar olan süreçteki her yaşamsal norm duygularına işlemiştir. Duygularına karşı ortaya çıkan saygıyı ya da saygısızlık, kendisine gösterilen olumlu ya da olumsuz tepki olarak algılanır (Koç, 2006).

Çocuk daha anne karnındayken ailesi tarafından etkilenmektedir. Aile eğer çocuğun doğumu için istekli değilse, zihinsel ve fiziksel olarak yorgun olup, kaygılara sahip ise anne adayını etkilenmektedir. Öfkeli, kaygılı ve huzursuz olan anne adayını, bu duyguları anne kanı ve hormonlarıyla bebeğe geçirebilmektedir (Ekşi, 1990). Daha anne karnındayken bu negatif etkileşimlere maruz kalan bebek, doğduğu zaman bu olumsuzlukları daha net bir şekilde yaşayacak ve kendini güvende hissetmediği gibi olumlu bir benlik saygısı duygusuna da sahip olamayacaktır (Sezer, 2001). Ebeveynlerin benlik saygı düzeylerinin yüksek olması, çocuklarına güven vererek

sağlıklı bir iletişim kurabilmeleri çocuğun benlik saygısının gelişimini sağlamaktadır. Yani ebeveynlerinden destek gören, düşüncesine değer verilen çocuk, kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olarak benlik saygısını pozitif yönde geliştirmektedir (Geçtan, 1995).

1.6.2. Eğitim

Çocuk benlik kavramının gelişimi için ilk eğitimi ailesinde almaktadır. Sonrasında eğitim hayatına başlayan çocuğun benlik kavramı, hızlanarak gelişmeye devam etmektedir. Eğitim hayatı ile çocuk ilk kez ailesinden farklı bir çevreye girmektedir. Eğitimciler, öğretmenler ve antrenörler, benlik kavramının gelişiminde önemli bir rol oynarlar ve benlik saygı düzeylerinin belirlenmesine büyük ölçüde etki ederler. Çünkü insanların hayatında ebeveynlerinden sonra en önemli kişiler, öğretmen, eğitimci ve antrenörlerdir. Glasser eğitimci ve öğretmenlerin; eğittikleri bireyleri problemler karşısında başarısız oldukları zaman, onlara karşı iyi yaklaşım ve yeniden deneyip başarılı olabilecek yönde motive ederlerse, benlik gelişimini destekleyip tekrardan başarısız olabilme olasılığını aza indirgeyecek olduklarını belirtir. Bu da bireyin benlik saygısını yükseltecek ve topluluktaki diğer bireylere karşı yaklaşımlarının olumlu yönde olmasını sağlayacaktır (Pişkin, 2001).

Eğitim ortamında (okul, spor kulübü v.b.) Eğitimci ve öğretmenin benlik saygısı gelişiminde ki önemini ortaya koymak için Pişkin (2001) gibi Lawrence (1988) da araştırmalar yapmıştır. Araştırmanın sonucunda, eğitimci ve öğretmenlerin benlik saygısının gelişiminde dengeyi sağlamakta çok önemli bir rolü olduğunu belirten bulgular olduğunu ortaya koymaktadır. Lawrence araştırmasında, eğitimci ya da öğretmenlerin olumlu tepki verdiği öğrencilerin, olumsuz tepki alan öğrencilere göre başarı ve benlik saygısı seviyelerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu yüzden Lawrence, eğitim-öğretim ile benlik saygısı seviyesini artıracak etkenleri harmanlayarak, bireylere sağlayacağı önemi ortaya koymaktadır (Lawrence, 1988).

1.6.3. Başarı

Bireylerin başarıya ulaşabilmesi için benlik saygısı kavramı çok önem taşımaktadır. Benlik saygısının yüksek veya düşük olması bireyin başarılı ya da başarısız olmasını sağlamaktadır. Benlik saygısı yüksek olan bireyler başarılı olmak için tüm yolları deneyen, ortaya çıkabilecek sorunlar karşısında pes etmeyen, yeteneklerinin farkında olan özgüvenli bir yapıya sahiptirler. Düşük benlik saygısı olan bireylerin ise başarıya ulaşmasının zor olduğu görülmektedir. Araştırmacılar benlik saygısı düşük olup kendilerini başarısız olarak görmekte olan bireylerin, yüksek benlik saygısına sahip amacı başarılı olmak olan bireyler haline gelmesi üzerine birçok çalışma yapmışlardır (Aydoğan, 2012). Bireyin başarıyı elde etmesi için birçok etkenin bulunduğunu ve bu etkenlerden bir kısmını beden imajı, benlik kavramı, benlik saygısı, özgüven ve kendini kabullenme gibi etkenlerdir. Bu etkenlerin bireyi pozitif ya da negatif yönde etkilemesine sebep olan çok önemli konulardır (Sivribaşkara, 2003).

1.6.4. Sosyo-ekonomik düzey

Benlik saygısının sosyo-ekonomik durum açısından etkilenip etkilenmemesi hakkında birçok araştırma vardır. Araştırmalar sonucunda bireylerin sosyo-ekonomik seviyeleri yüksek olduğunda benlik saygı seviyelerinin de yüksek olduğu, sosyo-ekonomik seviyelerinin düşük olduğu zamanda ise benlik saygısı seviyelerinin düşük olduğu belirtilmektedir (Durak, 1997).

2. YAPILAN ÇALIŞMALAR

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi ele alınmıştır. Araştırmada kullanılan yöntem, evren ve örneklem, verilerin ve veri toplama aracının özellikleri, verilerin uygulanması ve bulguların elde edilmesinde kullanılan istatistiksel çözümlene teknikleri üzerinde durulmuştur.

2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Rize ve Trabzon illerinde ki özel ve resmi nitelikteki Fitness spor salonlarında, aktif olarak fitness sporu ile ilgilenen sporcular oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme, kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen 2018 ve 2019 yıllarında Rize ve Trabzon illerinde özel ve resmi nitelikteki fitness spor salonlarında spor yapan toplam 479 gönüllü fitness sporcusu oluşmaktadır. Ölçek uygulanan Fitness spor salonları; Rize ilinde, RTEÜ Sağlık Kültür Spor Fitness Salonu, Eretna Fitness Club, Tatoğlu Spor Plus, Trabzon ilinde; KTÜ Sağlık Kültür Spor Fitness Spor Salonu, Konaklar Pınar Fitness Spor Salonu, SN Fitness Center, Kalkınma MyFitness Spor salonlarından oluşmaktadır. Araştırma kapsamında mümkün olduğunca çok fitness sporcusuna en hızlı, ucuz ve kolay yoldan (Gürbüz ve Şahin, 2014) ulaşılması amaçlandığından dolayı araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde bu yöntem kullanılmıştır.

2.2. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Yöntemi

Fitness sporu ile ilgilenen sporcularının benlik saygısı ile ilgili düzeylerine genel tarama modeliyle ulaşılmaya çalışılmıştır. Tarama modeli, “çok sayıda elemandan meydana gelen bir evrende, evren hakkında genel bir kanıya ulaşmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde uygulanan tarama düzenlemeleridir” (Karasar, 2015).

Araştırmada fitness sporu ile ilgilenen sporcuşara, araştırmacı tarafından hazırlanan "Demografik Bilgi Formu" ve "Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği"nin 25 maddelik kısa formu uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından ölçeklerin amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmiş ve sadece bir şık işaretlemeleri ve soruları boş bırakmamaları istenmiştir.

Demografik Bilgi Formu

Demografik değişkenlerimizi; fitness sporu ile ilgilenen sporcuların “cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslek, aylık gelir, fitness yapma süresi ve lisanslı spor yapma süreleri” ile ilgili sorular oluşturmaktadır.

Benlik Saygısı Ölçeği

Stanley Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen bu ölçek, kişinin çeşitli alanlarda kendisi hakkındaki tutumunu değerlendirmede kullanılan bir ölme aracıdır. Ölçek için kabul edilen benlik saygısı tanımının üç özelliği vardır; (1).Benlik saygısı kişinin kendisi ile ilgili değerlendirmelerini yansıtan bir yargıdır, (2).Bu yargının görel olarak sürekliliği vardır ve hemen değişmez, (3).Bu yargı kişinin yaşına, cinsiyetine ve sosyal rollerine bağlı olarak değişebilir. Ölçek Rogers ve Dymond'un ölçeklerinde kullandıkları maddeler temel alınarak yapılmıştır (Yenidünya, 2005).

Envanterin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin yurtdışında yapılmış olan çalışmaları Pişkin (1996) şöyle özetlemiştir; Coopersmith (1967) aracın güvenilirlik katsayısını kızlar için 0.91 ve erkekler için 0.80 olarak bulduğunu belirtmektedir. Ayrıca Coopersmith güvenilirlik çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa katsayısını .86 ve benzer ölçekler geçerliği katsayısını ise .60 olarak bulmuştur.

Crandall, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğinin benzer ölçekler geçerliliğini belirlemek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğini, 300 üniversite öğrencisine birlikte uygulayarak her iki ölçekten öğrencilerin elde ettikleri puanlar arasında .60'lık bir korelasyon bulmuştur. Ayrıca, Ilber ve Tippett

de Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği arasındaki korelasyonu .59 olarak bulmuşlardır (Turan ve Tufan, 1987).

Coopersmith Benlik Saygısı ölçeği ilk kez Türkçe'ye Turan ve Tufan (1987) tarafından çevrilmiş ve geçerlik güvenirlik çalışması yapılan ölçek, Hacettepe Üniversitesi öğretim elemanlarınca gözden geçirilip Sosyal Hizmetler Yüksekokulu öğrencilerine uygulanmış ve gereken düzenlemeler yapılmak suretiyle son şeklini almıştır. Bunu izleyen aşamada ölçek Turan'ın yaptığı başka bir araştırmada Test-tekrar test sonucu elde edilen Cronbach alfa katsayısı .65 ve anlamlı bulunmuştur. Ayrıca yine Tufan tarafından Nisan 1987 tarihinde, Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinin geçerlik çalışması yapmak amacıyla Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği birlikte uygulanarak iki ölçme aracından elde edilen puanlar arasındaki korelasyona bakılmıştır. Her iki ölçekten öğrencilerin elde ettikleri puanlar arasında .62'lik bir korelasyon bulunmuştur (Turan ve Tufan, 1987).

Ölçeğin çocuklara ve yetişkinlere uygulanan iki ayrı formu bulunmaktadır. Yetişkinler formu 25 maddelik kısa form ve 58 maddelik uzun formlardan oluşmaktadır. Araştırmada, ölçeğin 25 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Bu günkü haliyle ölçek "benim gibi" ya da "benim gibi değil" biçiminde işaretlenebilen 25 maddeden oluşmaktadır. Beklenen cevaplar 1 puan, beklenmeyen cevaplar ise 0 puan almaktadır. 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20 no' lu maddelere "Benim Gibi", 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25 no' lu maddelere de "Benim Gibi Değil" cevaplandığında, sonuç 4 ile çarpılarak toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-100 arasında değişmektedir. Dolayısıyla bir kişinin benlik saygısı puanı maksimum 100 olabilir. Boş bırakılan maddelere ya da her iki seçeneğin de işaretlenmesi halinde bu maddelere puan verilmez. Puanların yüksekliği benlik saygısının yüksekliğini, düşüklüğü ise benlik saygısı düzeyinin düşüklüğünü ifade etmektedir (Çankaya, 2007).

2.3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırmamızda kullanılan ölçeklerin geçerlik güvenirlikleri; yukarıda da belirtildiği gibi daha önce yapılan farklı çalışmalarla test edilmiştir. Aydoğan (2012) ise

araştırmamızda kullanılan ölçeği, örneklem grubumuzu benzerlik gösteren futbol sporu ile ilgilenen sporculara uygulamış ve geçerlik güvenirlik çalışmalarını şu şekilde özetlemiştir. Araştırmada kullanılan ölçeğin güvenirliğinin belirlenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, Coopersmith Benlik Saygısı ölçeğinin güvenirlik Cronbach Alfa değeri .74 olarak belirlenmiştir.

Aydoğan (2012) kullanılan ölçeğin geçerliğine yönelik açıklayıcı faktör analizinde faktörleştirme tekniği kullanmış, faktörlerin yorumlanmasında açıklık ve anlamlılığı sağlamak için Varimax dik eksen döndürmesi yapılmış ve faktör sayısının belirlenmesinde madde öz değerleri dikkate alınmıştır (Büyüköztürk, 2018). Örneklemin büyüklüğünün geçerliğini istatistiksel olarak test etmek için Kaiser- Meyer-Olkin'in (KMO) örneklem yeterliği ölçümü yapılmıştır. Buna göre ölçeklerin Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu değerinin Coopersmith Benlik Saygısı ölçeği için .825, olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Bartlett'in küresellik testinin anlamlılık seviyesinin tüm ölçekler için 0,000 çıkması ($p < 0,05$ için), verilerin yetişkin örneklem üzerinde kullanmaya uygun olduğunu göstermektedir (Aydoğan, 2012).

Bu bulgular ışığında kullanılan ölçeğin, farklı akademik çalışmalar yönünden duyarlılığı ortaya koyulmuş, güvenilir ve geçerli birer araç takımı olduğu belirlenmiştir (Özdemir, 2019).

2.4. Araştırmada Kullanılan Veri Analiz Yöntemi

Öncelikle elde edilen verilerin normal dağılıp dağılmadığının belirlenmesi amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Bununla birlikte verilerin normallik göstergesi olarak çarpıklık ve basıklık katsayıları da dikkate alınmıştır. Fitness sporcularının benlik saygısı puanlarının demografik özelliklerinin farklı kategorilerine göre karşılaştırılmasında kategori sayısı dikkate alınmıştır. Buna göre benlik saygısı puanlarının karşılaştırılmasında iki kategoriden oluşan değişkenler için bağımsız gruplar için t testi, üç veya daha fazla kategoriden oluşan değişkenler için ise tek yönlü varyans analizi (Oneway Analysis of Variance-ANOVA) kullanılmıştır. İki den fazla parametrik ana kütle ortalamasının birbirine eşit olup olmadığını test etmek için ANOVA testi kullanılmıştır (Karagöz, 2016). ANOVA testinin sonucunda varsa farklılığın hangi

gruplar arasındaki farklılıktan kaynaklandığını belirlemek için ise çoklu karşılaştırma (Post Hoc.) testleri kullanılmıştır. Kullanılacak çoklu karşılaştırma testinin belirlenmesinde Levene varyansların homojenliği testi dikkate alınmıştır. Bu test sonucunda eğer grup varyansları homojen ise Tukey, grup varyansları homojen değilse Tamhane T2 çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

Araştırmanın yöntemini oluşturan söz konusu istatistiksel yöntemlerin uygulanmasında IBM SPSS 23 lisanslı paket programından yararlanılmıştır.



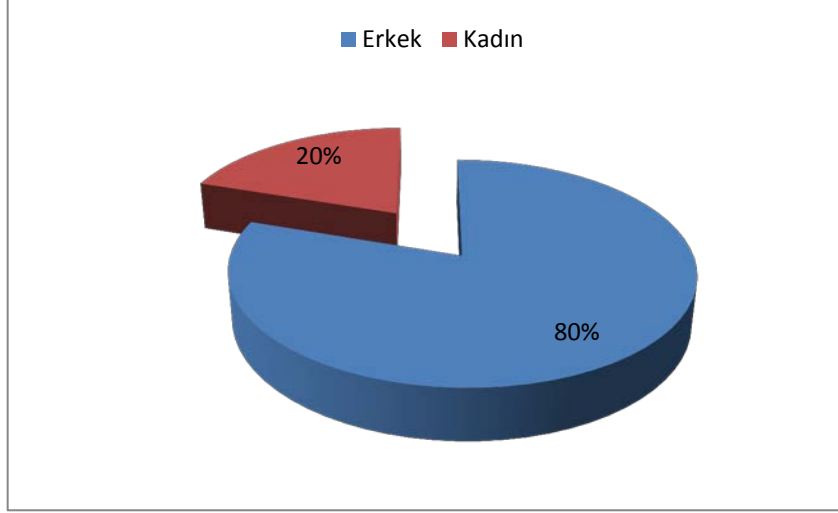
3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmamız istatistik işlemleri sonucunda ortaya çıkan verilerin değerlendirildiği tablolar ve şekiller sırasıyla aktarılmıştır.

3.1. Fitness Sporcularının Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları

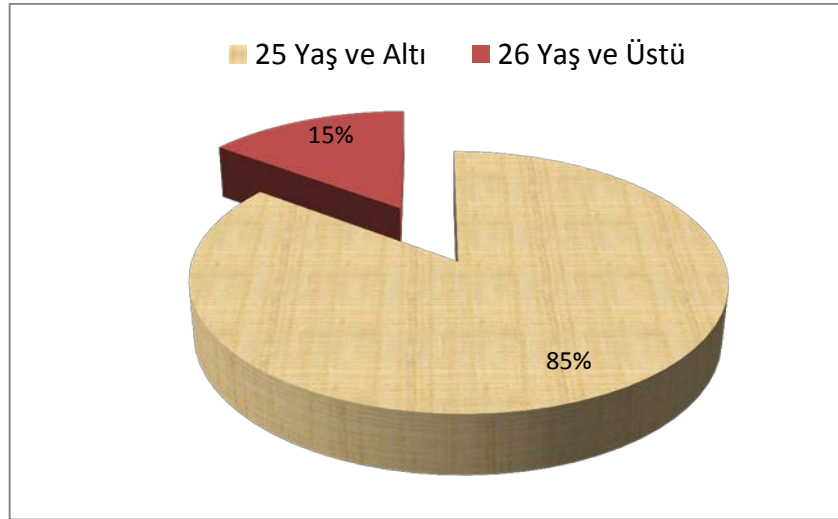
Tablo 1. Fitness Sporcularının Demografik Değişkenlere İlişkin Frekans Değerleri

Demografik Değişkenler	Frekans (N)	Yüzde (%)	
Cinsiyet	Erkek	384	80
	Kadın	95	20
	Toplam	479	100,0
Yaş	25 Yaş ve Altı	408	85,2
	26 Yaş ve Üzeri	71	14,8
	Toplam	479	100,0
Medeni Durum	Bekâr	461	96,2
	Evli	18	3,8
	Toplam	479	100,0
Eğitim Durumu	Lise ve Altı	50	10,4
	Üniversite	408	85,2
	Lisansüstü	21	4,4
	Toplam	479	100,0
Meslek	Özel Sektör	30	6,3
	Kamu	20	4,2
	Serbest Meslek	9	1,9
	Öğrenci	420	87,7
	Toplam	479	100,0
Aylık Gelir	0-1500 TL	398	83,1
	1501-5000 TL	73	15,2
	5001 TL ve Üzeri	8	1,7
	Toplam	479	100,0
Fitness Yapma Süresi	0-2 Yıl	323	67,4
	3-4 Yıl	111	23,2
	5 Yıl ve Üzeri	45	9,4
	Toplam	479	100,0
Lisanslı Spor Yapılan Süre	0-2 Yıl	331	69,1
	3-4 Yıl	88	18,4
	5 Yıl ve Üzeri	60	12,5
	Toplam	479	100,0



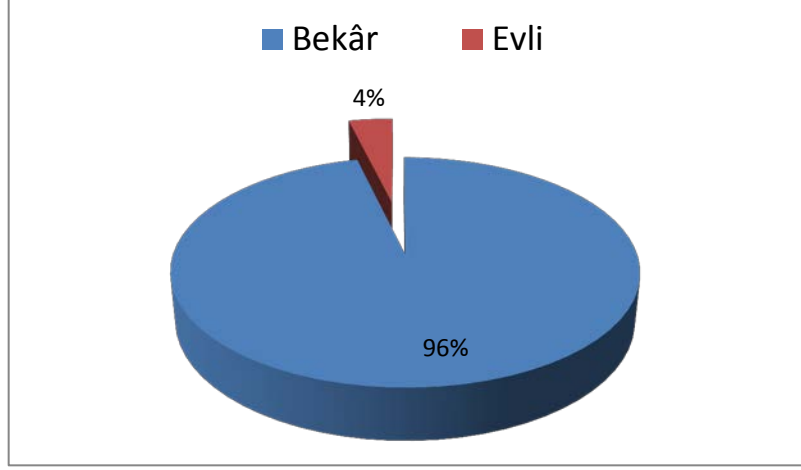
Şekil 1. Fitness Sporcularının Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları

Şekil 1’de fitness sporcularının cinsiyet değişkenine dağılımı bulunmaktadır. Analiz neticesine göre bu çalışmaya katılanların % 80’i (N=384) erkek, % 20’si (N=95) kadın sporculardan oluşmaktadır.



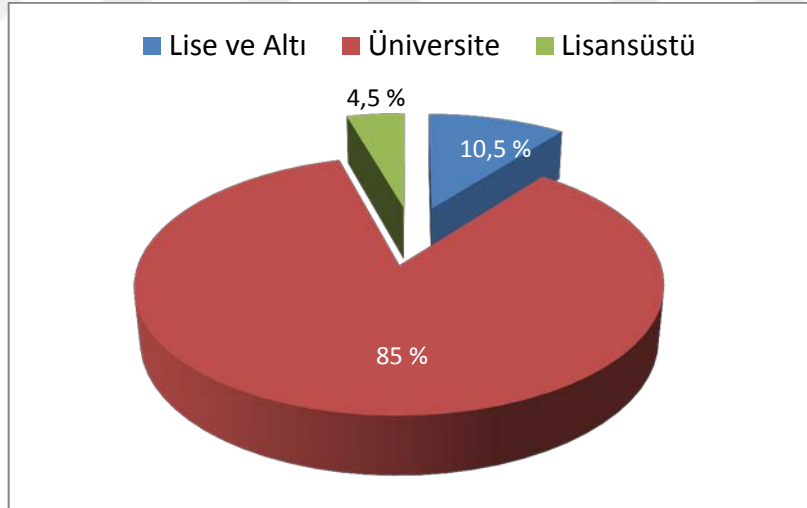
Şekil 2. Fitness Sporcularının Yaş Değişkenine Göre Dağılımları

Şekil 2’de fitness sporcularının yaş değişkenine göre iki gruba ayrılmış dağılımı bulunmaktadır. Analiz neticesine göre bu çalışmaya katılanların % 85’si (N=408) 25 yaş ve altında, % 15’i (N=71) 26 yaş ve üzerindeki yaş aralığındadırlar.



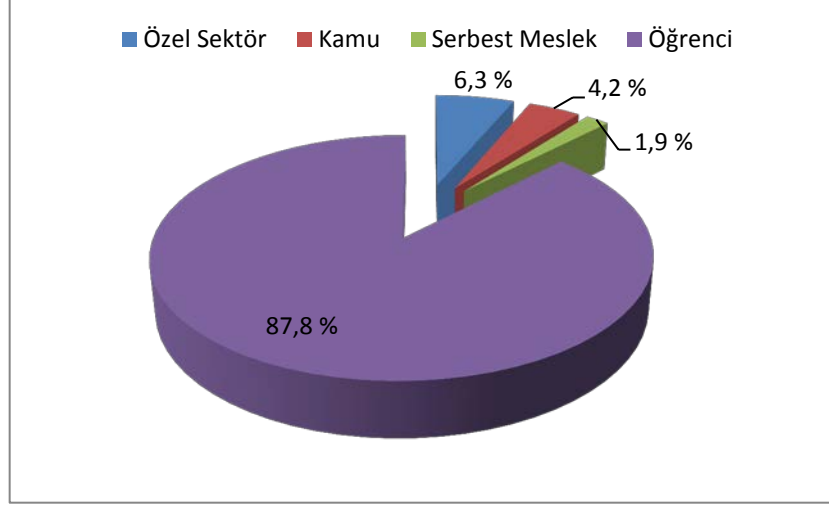
Şekil 3. Fitness Sporcularının Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımları

Şekil 3'te fitness sporcularının medeni durum değişkenine dağılımı bulunmaktadır. Analiz neticesine göre bu çalışmaya katılanların % 96'sı (N=461) bekar, % 4'ü (N=18) evli sporculardan oluşmaktadır.



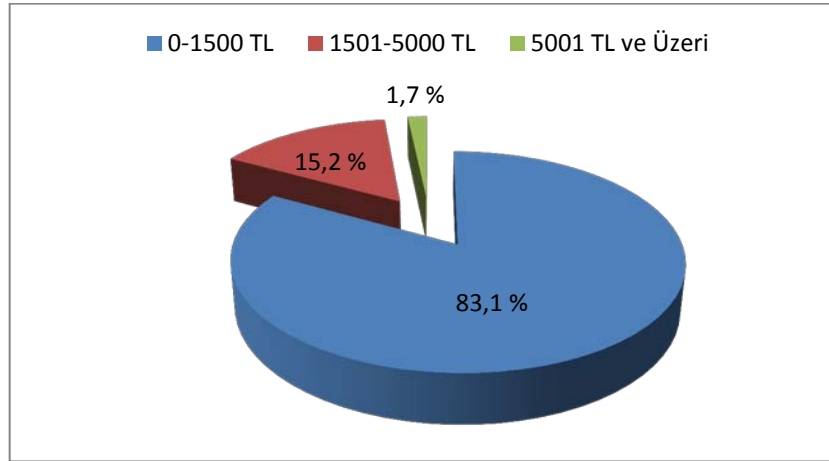
Şekil 4. Fitness Sporcularının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları

Şekil 4'te fitness sporcularının eğitim durumu değişkenine göre üç gruba ayrılmış dağılımı bulunmaktadır. Analiz neticesine göre bu çalışmaya katılanların % 10,5'u (N=50) Lise ve altı, % 85'i (N=408) Üniversite ve % 4,5'u ise (N=21) Lisansüstü eğitim konumundadırlar.



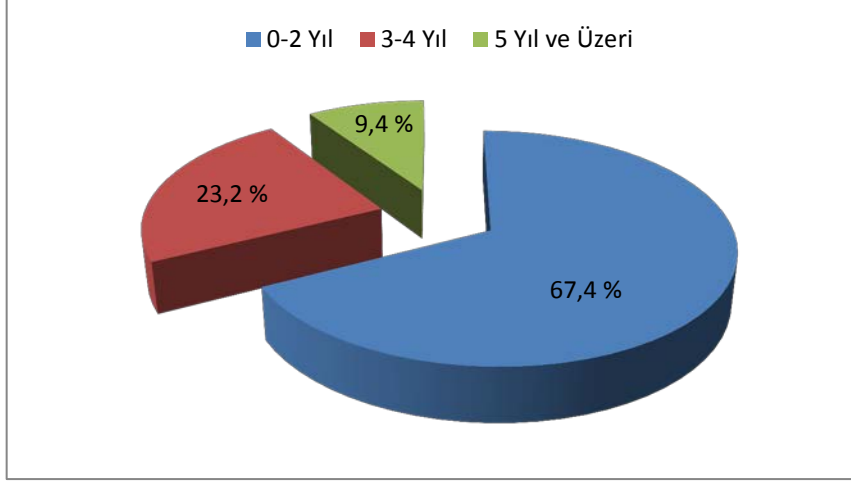
Şekil 5. Fitness Sporcularının Meslek Değişkenine Göre Dağılımları

Şekil 5'te fitness sporcularının meslek değişkenine göre dört gruba ayrılmış dağılımı bulunmaktadır. Analiz neticesine göre bu çalışmaya katılanların % 1,9'u (N=9) serbest meslek, % 4,2'si (N=20) kamu çalışanı, % 6,3'ü (N=30) özel sektör ve % 87,7'si (N=420) ise öğrenci konumundadırlar.



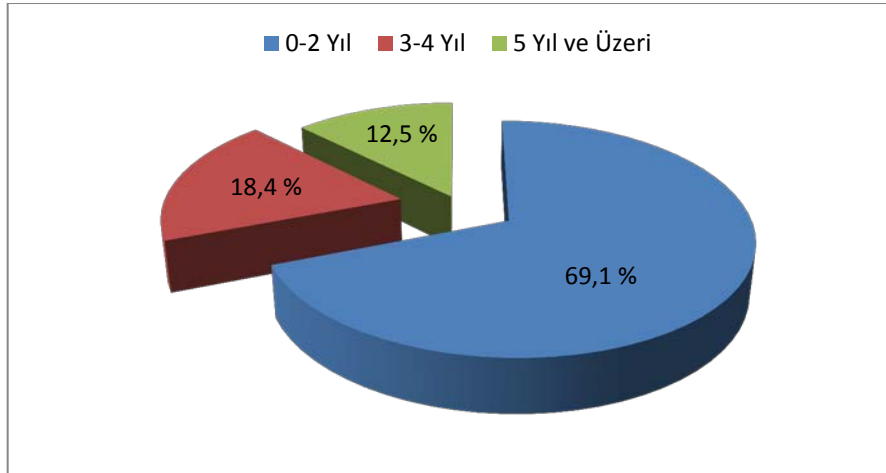
Şekil 6. Fitness Sporcularının Aylık Gelir Değişkenine Göre Dağılımları

Şekil 6'da fitness sporcularının aylık gelir değişkenine göre üç gruba ayrılmış dağılımı bulunmaktadır. Analiz neticesine göre bu çalışmaya katılanların % 83,1'i (N=398) 0-1500 TL aylık kazanç aralığında, % 15,2'si (N=73) 1501-5000 TL aylık kazanç aralığında ve % 1,7'si (N=8) 5001 TL ve üzeri aylık kazanç aralığındadırlar.



Şekil 7. Fitness Sporcularının Fitness Yapma Süresi Değişkenine Göre Dağılımları

Şekil 7’de fitness sporcularının fitness yapma süresi değişkenine göre üç gruba ayrılmış dağılımı bulunmaktadır. Analiz neticesine göre bu çalışmaya katılanların % 67,4’ü (N=323) 0-2 yıl aralığında, % 23,2’si (N=111) 3-4 yıl aralığında ve % 9,4’ü ise (N=45) 5 yıl ve üzeri yıl aralığında fitness sporu ile ilgilenmektedirler.



Şekil 8. Fitness Sporcularının Lisanlı Spor Yapılan Süre Değişkenine Göre Dağılımları

Şekil 8’de fitness sporcularının lisanslı spor yapma süreleri değişkenine göre üç gruba ayrılmış dağılımı bulunmaktadır. Analiz neticesine göre bu çalışmaya katılanların % 69,1’i (N=331) 0-2 yıl aralığında, % 18,4’ü (N=111) 3-4 yıl aralığında ve % 12,5’i ise (N=60) 5 yıl ve üzeri yıl aralığında lisanslı olarak spor yapmışlardır.

Tablo 2. Fitness Sporcularının Benlik Saygısı Ortalama Puan Tablosu

Benlik Saygısı	N	Ort.	ss.	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Maks.
	479	74,56	16,12	-0,817	0,275	20	100

Tablo 2’de fitness sporu ile ilgilenen sporcuların ortalama benlik saygısı düzeylerini (ort.=74,56) belirlemek amacı ile analiz edilmiştir. Bu bulgulara göre fitness sporu ile ilgilenen sporcuların ortalama genel benlik saygısı puanları, ölçekten alınabilecek maksimum puan 100 olacağı göz önünde bulundurulduğunda; puanların yüksekliğinin benlik saygısı düzeylerinin yüksekliğini, düşüklüğü ise benlik saygısı düzeylerinin düşüklüğünü ifade edeceği düşünülmektedir (Sezer, 2001).

Bu bağlamda araştırmamız bulguları değerlendirildiğinde fitness sporu ile ilgilenen sporcuların genel benlik saygısı ortalama puanlarının oldukça iyi bir düzeyde olduğu belirlenmiştir (ort.=74,56).

Tablo 3. Kolmogorov Smirnov Normallik Testi Sonuçları

Benlik saygısı ölçeğinden alınan toplam puan değişkeninin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov Normallik testi ile test edilmiştir.

Benlik Saygısı	Kolmogorov Smirnov		
	İstatistik	sd	Sig.(p)
	0,133	479	0,000

Tablo 3’teki Kolmogorov-Smirnov testine göre benlik saygısı puanlarının normal dağılım göstermediği söylenebilir ($p>0.05$). Bununla birlikte özellikle likert ölçek üzerinden elde edilen değişkenlerin normallik sınaması için literatürde kabul gören bir diğer kriter çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5 ile 1,5 aralığında olmasıdır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Buna göre, benlik saygısı değişkeninin çarpıklık ve basıklık değerleri göz önüne alındığında ise bu değişkenin normal dağılım gösterdiği kabul edilebilir. Bu durumda benlik saygısı puanlarının çeşitli demografik değişkenler

için farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesinde parametrik istatistiksel teknikler kullanılacaktır.

3.2. Fitness Sporcularının Demografik Özelliklerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

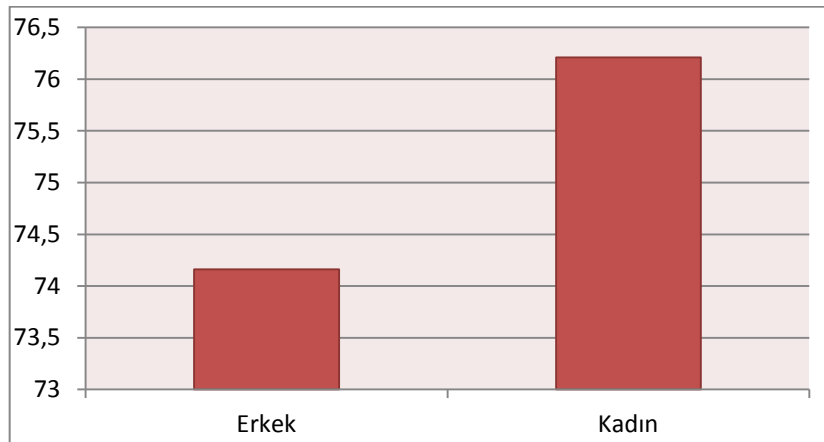
Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Fitness sporuyla ilgilenen sporcuların ortalama benlik saygısı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız gruplar için t testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ort.	ss	t	p
Erkek	384	74,16	16,26	-1,178	0,240
Kadın	95	76,21	15,52		

Tablo 4’teki t testi bulgularına göre fitness sporuyla ilgilenen sporcuların ortalama benlik saygısı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği söylenebilir ($t=-1,178$; $p>0,05$).



Şekil 9. Cinsiyet Değişkenine Göre Ortalama Benlik Saygısı Puanları

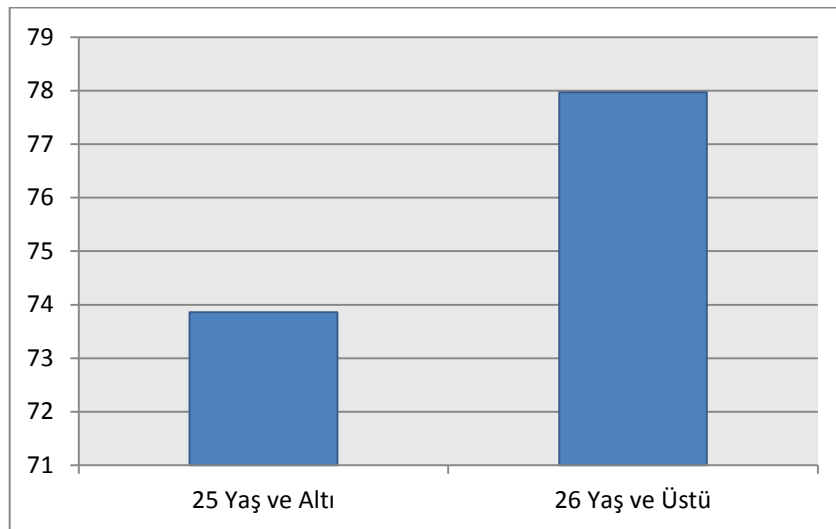
Yaş Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Fitness sporuyla ilgilenen sporcular 25 yaş ve altı sporcular ile 26 yaş ve üzeri sporcular olmak üzere yaşlarına göre iki kategori altında gruplandırılmış ve bağımsız gruplar için t testi uygulanmıştır. Yaş gruplarına ait betimleyici istatistiklere ve t testi sonuçları Tablo 5’te yer verilmiştir.

Tablo 5. Yaş Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Yaş	N	Ort.	ss	t	p
25 Yaş ve Altı	408	73,86	16,369	-1,993	0,047
26 Yaş ve Üstü	71	77,97	13,904		

Tablo 5’teki t testi bulgularına göre ise fitness sporuyla ilgilenen sporcuların benlik saygısı puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık ($t=-1,993$; $p<0,05$) göstermektedir. Bununla birlikte grup ortalamaları da dikkate alındığında, yaş aralığı 26 ve üzeri olan fitness sporcularının 25 ve altı yaş aralığında ki sporculara göre benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu bulguya göre, fitness sporcularının yaşı arttıkça benlik saygı düzeylerinin de arttığı söylenebilir.



Şekil 10. Yaş Değişkenine Göre Ortalama Benlik Saygısı Puanları

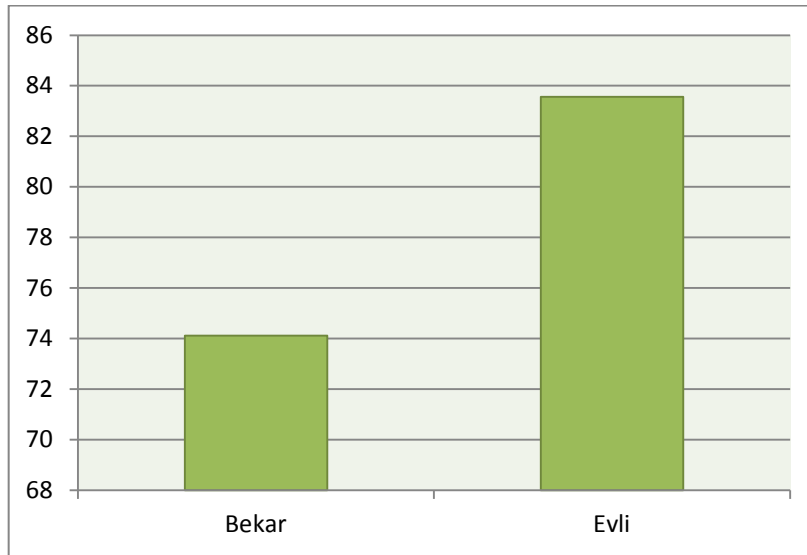
Medeni Durum Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Fitness sporuyla ilgilenen sporcuların ortalama benlik saygısı düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız gruplar için t testi ile test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 6'daki gibidir.

Tablo 6. Medeni Durum Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Medeni Durum	N	Ort.	ss	t	p
Bekâr	461	74,12	16,139	-2,456	0,014
Evli	18	83,56	11,470		

Tablo 6'daki bulgulara göre fitness sporcularının ortalama benlik saygısı puanları medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=-2,456$; $p<0,05$). Diğer taraftan grup ortalamaları da göz önüne alındığında, evli olan fitness sporcularının bekâr sporculara göre benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.



Şekil 11. Medeni Durum Değişkenine Göre Ortalama Benlik Saygısı Puanları

Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Fitness sporuyla ilgilenen sporcuların benlik saygısı puanlarının sporcuların eğitim düzeyin değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 7 ve Tablo 8'deki gibidir.

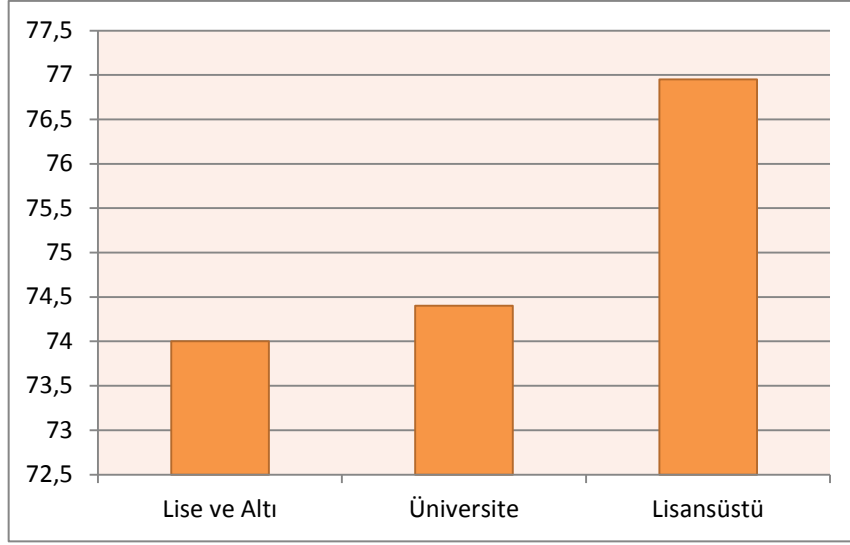
Tablo 7. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	142,339	2	71,169		
Gruplar İçi	123459,031	476	259,368	0,274	0,760
Toplam	123601,370	478			

Tablo 7'deki sonuçlara göre fitness sporuyla ilgilenen sporcuların benlik saygısı puanlarının sporcuların eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F=0,274$; $p>0,05$). Buna göre fitness sporcularının eğitim düzeylerinin sporcuların benlik saygısı düzeyleri üzerinde belirleyici bir değişken olmadığı söylenebilir

Tablo 8. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Eğitim Düzeyi	N	Ort.	ss
Lise ve Altı	50	74,00	15,779
Üniversite	408	74,40	16,273
Lisansüstü	21	76,95	13,200



Şekil 12. Eğitim Düzeyine Göre Ortalama Benlik Saygısı Puanları

Meslek Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Fitness sporuyla ilgilenen sporcuların benlik saygısı puanlarının sporcuların mesleğine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 9 ve Tablo 10'daki gibidir.

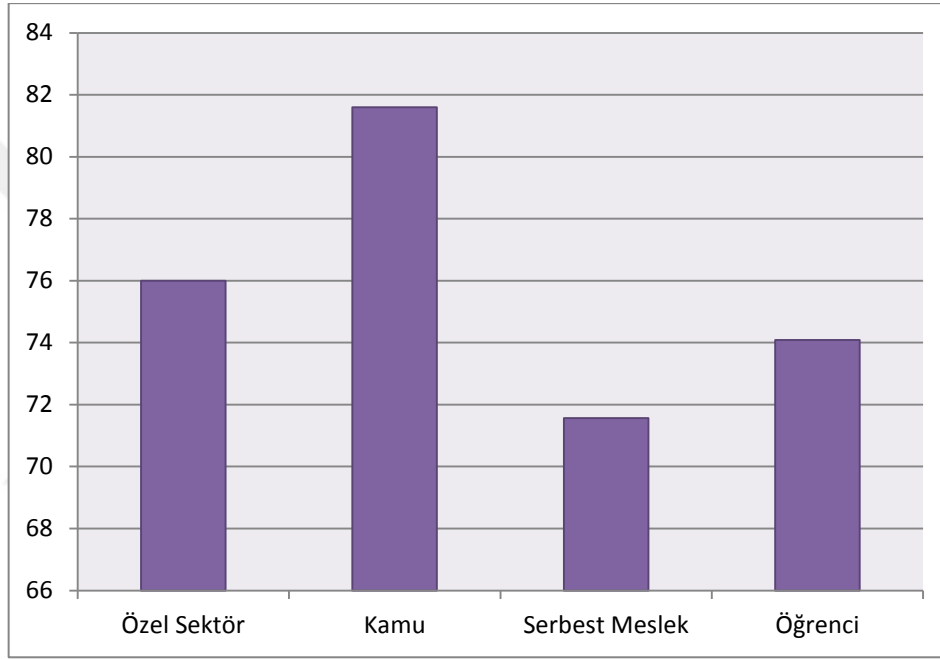
Tablo 9. Meslek Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	1225,433	3	408,478		
Gruplar İçi	122375,937	475	257,634	1,585	0,192
Toplam	123601,370	478			

Tablo 9'daki sonuçlara göre fitness sporuyla ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeyleri sporcuların meslek değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (F=1,585; p>0,05). Buna göre fitness sporcularının mesleklerinin sporcuların benlik saygısı düzeyleri üzerinde pozitif bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Tablo 10. Meslek Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Meslek	N	Ort.	ss
Özel Sektör	30	76,00	16,509
Kamu	20	81,60	10,654
Serbest Meslek	9	71,56	19,539
Öğrenci	420	74,09	16,148



Şekil 13. Meslek Değişkenine Göre Ortalama Benlik Saygısı Puanları

Aylık Gelir Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Fitness sporuyla ilgilenen sporcuların benlik saygısı puanlarının sporcuların aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği yine tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 11, Tablo 12 ve Tablo 13'deki gibidir.

Tablo 11. Aylık Gelir Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	1590,598	2	795,299		
Gruplar İçi	122010,771	476	256,325	3,103	0,046
Toplam	123601,370	478			

Tablo 11’deki sonuçlara göre Fitness sporuyla ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeyleri sporcuların aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F=3,103$; $p<0,05$). Bu aşamada bu farklılığın hangi gelir grupları arasındaki farklılıktan kaynaklandığının belirlenmesi için grup varyanslarının homojen olmadığı durumda kullanılan çoklu karşılaştırma testlerinden Tamhane T2 testi yapılmış ve Tablo 12’deki bulgular elde edilmiştir.

Tablo 12. Aylık Gelir Değişkenine Göre Tamhane T2 Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

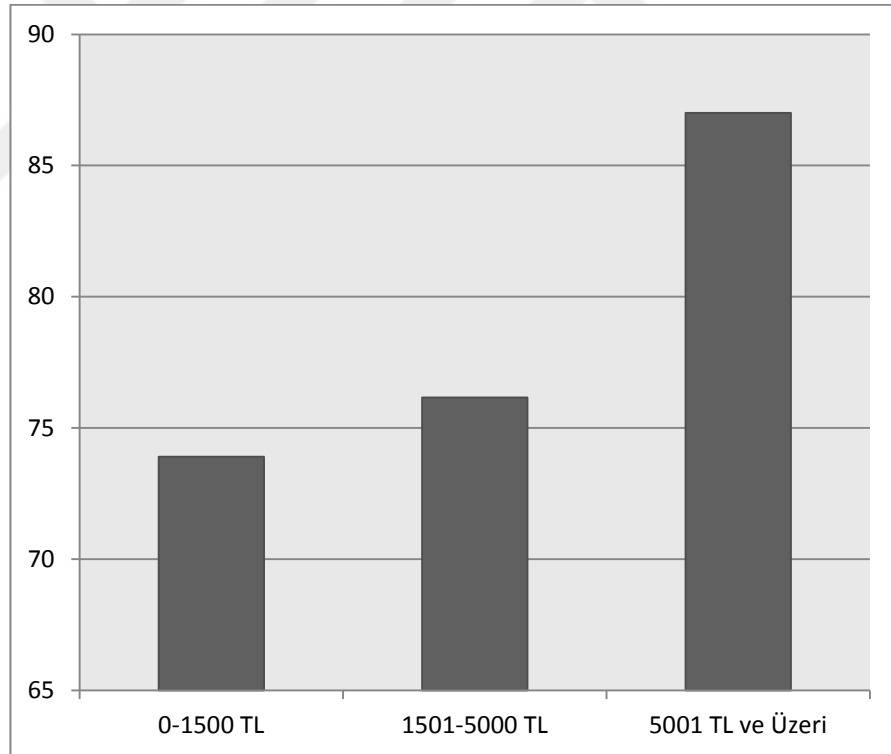
Değişken	1.Grup	2.Grup	Ortalamalar Farkı	p
Benlik Saygısı	0-1500 TL	1501-5000 TL	-2,255	0,596
		5001 TL ve Üzeri	-13,090	0,007
	1501-5000 TL	0-1500 TL	2,255	0,596
		5001 TL ve Üzeri	-10,836	0,022
	5001 TL ve Üzeri	0-1500 TL	13,090	0,007
		1501-5000 TL	10,836	0,022

Tablo 12’deki Tamhane T2 çoklu karşılaştırma testi bulguları göz önüne alındığında aylık geliri 5001 TL ve üzerinde olan fitness sporcularının ortalama benlik saygısı puanlarının aylık gelirleri 0-1500 TL aralığında olan sporculara ve aylık gelirleri 1501-5000 TL aralığında olan sporculara göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Bununla beraber grup ortalamaları arasındaki farklar dikkate

alındığında ise en üst gelir düzeyi olan 5001 TL ve üzerindeki fitness sporcularının benlik saygısı düzeylerinin daha alt gelir düzeyindeki sporculardan anlamlı derecede yüksek olduğu söylenebilir. Bu bulgulara göre, fitness sporcularının aylık gelirleri arttıkça benlik saygısı düzeyleri de anlamlı derecede artış göstermektedir.

Tablo 13. Aylık Gelir Değişkenine Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Aylık Gelir	N	Ort.	ss
0-1500 TL	398	73,91	16,194
1501-5000 TL	73	76,16	15,555
5001 TL ve Üzeri	8	87,00	8,211



Şekil 14. Aylık Gelir Değişkenine Göre Ortalama Benlik Saygısı Puanları

Fitness Yapılan Süre Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Fitness sporuyla ilgilenen sporcuların benlik saygısı puanlarının sporcuların fitness yaptıkları süre değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 14 ve Tablo 15'deki gibidir.

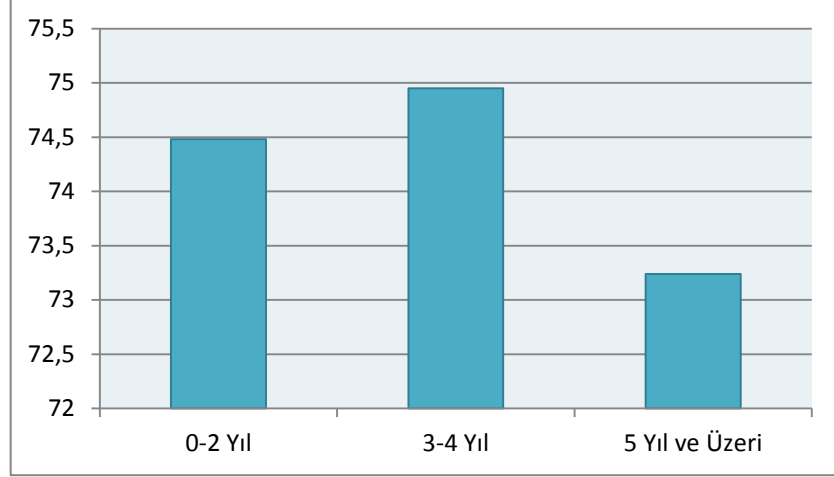
Tablo 14. Fitness Yapılan Süre Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	93,708	2	46,854		
Gruplar İçi	123507,662	476	259,470	0,181	0,835
Toplam	123601,370	478			

Tablo 14'deki sonuçlara göre Fitness sporuyla ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinin sporcuların fitness yaptıkları süre değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği söylenebilir ($F=0,181$; $p>0,05$). Buna göre fitness sporcularının bu sporu ne süredir yaptıklarının sporcuların benlik saygısı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Tablo 15. Fitness Yapılan Süreye Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Meslek	N	Ort.	ss
0-2 Yıl	323	74,48	15,492
3-4 Yıl	111	74,95	16,908
5 Yıl ve Üzeri	45	73,24	18,327



Şekil 15. Fitness Yapılan Süre Değişkenine Göre Ortalama Benlik Saygısı Puanları

Lisanslı Spor Yapılan Süre Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Fitness sporuyla ilgilenen sporcuların benlik saygısı puanlarının sporcuların lisanslı spor yaptıkları süre değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 16 ve Tablo 17'deki gibidir.

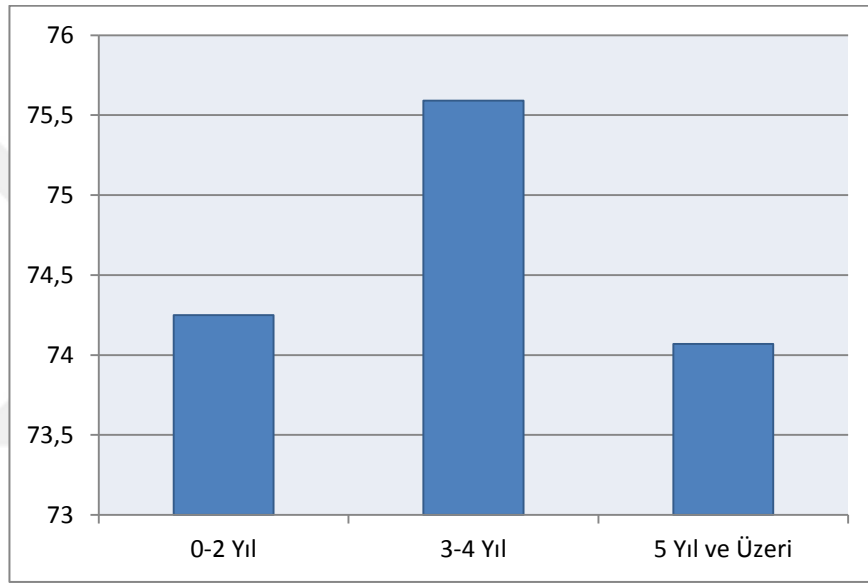
Tablo 16. Lisanslı Spor Yapılan Süre Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	136,678	2	68,339		
Gruplar İçi	123464,692	476	259,380	0,263	0,768
Toplam	123601,370	478			

Tablo 16'daki sonuçlara göre fitness sporuyla ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinin sporcuların lisanslı spor yaptıkları süre değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F=0,263$; $p>0,05$). Bu bulguya göre fitness sporcularının lisanslı olarak spor yaptıkları sürenin de sporcuların benlik saygısı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı söylenebilir.

Tablo 17. Lisanslı Spor Yapılan Süre Değişkenine Göre Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Meslek	N	Ort.	ss
0-2 Yıl	331	74,25	15,482
3-4 Yıl	88	75,59	17,282
5 Yıl ve Üzeri	60	74,07	17,652



Şekil 16. Lisanslı Spor Yapılan Süre Değişkenine Göre Ortalama Benlik Saygısı Puanları

4. TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Rize ve Trabzon illerinde ki özel ve resmi nitelikteki fitness spor salonlarında 2018 ve 2019 yıllarında aktif olarak fitness sporu ile ilgilenen sporcuların, demografik bazı değişkenler açısından benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesini amaçlayan bu araştırma sonucunda;

Fitness sporu ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinin ortalama puanlarının $ort=74,56$ olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre fitness sporu ile ilgilenen sporcuların ortalama genel benlik saygısı puanları, ölçekten alınabilecek maksimum puanın 100 olacağı göz önünde bulundurulduğunda ve puanların yüksekliğinin benlik saygısı düzeylerinin yüksekliğini, düşüklüğü ise benlik saygısı düzeylerinin düşüklüğünü ifade edeceği düşünülmektedir (Sezer, 2001).

Fitness sporu ile ilgilenen sporcuların genel benlik saygısı ortalama puanlarının oldukça iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Buradan anlaşılacağı gibi fitness sporunun genel tanımı ve yapılaş amacıyla benlik saygısı kavramının ortak noktaları olan; kişilerin kendilerindeki beğeni durumu, psikolojik iyi oluş hali, beğenilme arzusu ve kabul görme gibi kavramlarla benzer nitelikler taşıdığı belirlenmiştir.

Araştırma bulgularının literatürde yer alan diğer araştırmalarla karşılaştırılarak tartışılacaktır. Literatürde araştırmamız ile benzer nitelik gösteren araştırma sonuçları değerlendirildiğinde farklı spor dalları ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinde benzerliklerin olduğu görülmektedir.

Buna göre; Aydoğan (2011), Basketbol 1.Liginde mücadele eden basketbolcuların benlik saygısı düzeylerini incelediği araştırmasında, basketbolcuların (özellikle Türk basketbolcuların) benlik saygısı düzeylerinin oldukça yüksek olduğunu belirlemiş ve araştırmamız sonuçlarını destekleyici nitelikte olduğu belirlenmiştir.

Özdemir (2019), Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde amatör futbol oynayan 537 futbolcunun benlik saygısı düzeylerini de incelediği araştırmasında; amatör futbolcuların benlik saygısı ortalamalarının iyi düzeyde olduğu ve bu durumda

futbolun içinde barındırdığı aidiyet, kabul görme, öz güven ve tanınırlık gibi özelliklerinin önemine vurgu yaparak araştırmamız sonuçlarını destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Aydoğan (2012), Türkiye Futbol Federasyonu'nun 2010-2011 sezonu Spor toto Süper Lig, Spor Toto Birinci Ligi, TFF İkinci Ligi ve TFF Üçüncü Liglerinde mücadele eden 41 futbol kulübünün 780 profesyonel futbolcusu üzerine yaptığı çalışmada profesyonel futbolcuların benlik saygısı ortalamaların oldukça yüksek çıktığı ve çalışmamız sonuçlarıyla benzerlikler gösterdiği görülmektedir.

Akkurt (2018), yaptığı araştırmasında Fitness egzersizlerinin kadın sporcuların psikolojilerine olumlu yönde pozitif katkılar sağladığını belirtmiş ve çıkan bu sonuçların fitness sporu ile ilgilenen kadın erkek tüm sporcuların ruh sağlığına olumlu katkılar sağlayacağı ve araştırmamız sonuçlarında ki benlik saygısı ortalama puanlarının da iyi düzeyde olması ile de açıklanabileceği ve çalışmamız sonuçlarıyla benzerlik içerisinde olduğu söylenebilir.

Bilgili (2009), 35-45 yaşları arasında ki sedanter bireyler üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre yapılan fiziksel tüm parametrelerin ön test ve son test sonuçlarının pozitif yönde yaşam kalitesini arttırdığı ve bu durumda sosyal ve psikolojik yönden bir iyi oluş hali ortaya çıkaracağını belirlemişlerdir.

Araştırmada fitness sporcularının demografik özellikleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulgularda ki sonuçlara göre;

Araştırmaya katılan fitness sporcularının yaş değişkeni açısından benlik saygısı toplam puanlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bu bulgulara göre yaş aralığı 26 ve üzeri olan fitness sporcularının 25 ve altı yaş aralığında ki sporculara göre benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya göre, fitness sporcularının yaşı arttıkça benlik saygı düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Bu bağlamda Özdemir (2019) Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde amatör futbol oynayan 537 futbolcunun benlik saygısı düzeylerini incelediği araştırmada; amatör

futbolcuların; 25 yaş ve üzerindeki amatör futbolcuların benlik saygısı düzeylerinin 21-24 yaş aralığındaki amatör futbolcuların benlik saygısı düzeylerinden anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ayrıca, Uçan ve Çağlayan (2012) çalışmalarında, Ankara, İstanbul ve Sakarya illerinde 13–20 yaş arası 304 kişinin gönüllü olarak katılım gösterdiği, takım sporu ve bireysel spor yapan sporcular ile spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları arasında herhangi bir ilişki olup olmadığının incelemiştir. Yaş grubu değişkeninde 13–16 yaş ile 17–20 yaş arasındaki ilişkinin bireylerin benlik saygısı puanlarında anlamlı farklılıklar belirlemiştir.

Erşan ve Doğan (2009) tarafından yapılan çalışmada Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 286 öğrencinin benlik saygısı seviyelerini belirlenmiştir. Sosyo-demografik Özelliklerle olan ilişkisinin incelendiği bulgusunda öğrencilerin benlik saygısı seviyelerinin alt seviyelerde olmasını 21 yaş ve altında bulunan bireylerin 21 yaş üzerindeki bireylere göre insanlara güven duymamaları ve fazla hayalci olmalarına bağlamakta ve bu yaş seviyelerinin özellikleri ile benzerlikler göstermeleri ile açıklamışlardır.

Aydoğan (2012) ise Türkiye Futbol Federasyonu'nun 2010-2011 sezonu Spor toto Süper Lig, Spor Toto Birinci Ligi, TFF İkinci Ligi ve TFF Üçüncü Liglerinde mücadele eden 41 futbol kulübünün 780 profesyonel futbolcusu üzerine yaptığı çalışmada profesyonel futbolcuların; yaş değişkenine göre benlik saygısı puanlarının gruplar arasında anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre 15-19 yaş arası katılımcıların benlik saygısı puanlarının 30 ve üstü yaşlardaki katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Çıkan bu bulgular çalışmamız sonuçlarını desteklediği gibi, yaş değişkeninin benlik saygısı düzeyini anlamlı bir şekilde etkileyen çok önemli bir özellik olduğunu da göstermektedir.

Mc Carty ve Hoge, 2000 bireye Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Copersmith Benlik Saygısı Ölçeği uygulayarak, ergenlerde benlik saygısı üzerinde yaş etkilerini belirlemek istemişlerdir. Çıkan sonuçlar benlik saygısının; ergenlerin yaşları ilerledikçe artmakta olduğunu saptamaktadır (Gür, 1996).

Değerlendirilen birçok çalışmanın aksine, Açak ve Kaya (2015) rnekleme gurubunu işitme engelliler 1. liginde futbol oynayan 95 futbolcu ile 1. amatör kümede futbol oynayan ve işitme engelli olmayan 309 futbolcu üzerine yaptıkları çalışmalarında İşitme Engelli ve İşitme Engelli Olmayan Futbolcuların Benlik Saygıları ve Saldırganlık Düzeylerini İncelenmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre benlik saygısı ve saldırganlık düzeylerinde yaş değişkenine göre benlik saygısı ortalama puanları açısından anlamlı bir ilişki olmadığını belirlemişlerdir.

Araştırmamızın bir diğer bulgusunda, fitness sporcularının eğitimi durumu değişkeni ile benlik saygısı düzeyleri arasında herhangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Farklı bir ifade ile katılımcıların eğitim durumlarının benlik saygısı düzeyleri üzerine herhangi bir etki yaratmadığı belirlenmiştir.

Aydoğan (2011), Basketbol 1.Liginde mücadele eden basketbolcular benlik saygıları düzeylerini incelediği araştırmasında, basketbolcuların benlik saygısı düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Aydoğan (2012) Türkiye Futbol Federasyonu'nun 2010-2011 sezonu Spor toto Süper Lig, Spor Toto Birinci Ligi, TFF İkinici Ligi ve TFF nc Liglerinde mücadele eden 41 futbol kulübünün 780 profesyonel futbolcusu üzerine yaptığı çalışmasına göre eğitim durumu değişkeni ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını, araştırmamız sonuçlarını desteklediği görülmüştür.

zdemir (2019), Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde amatör futbol oynayan 537 futbolcunun bazı değişkenler açısından değerlendirildiği araştırmasında benlik saygısı düzeylerini eğitimi durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirlenmiştir.

Açak ve Kaya'nın (2015) yaptıkları çalışmalarında ise işitme engelliler 1. liginde futbol oynayan 95 futbolcu ile 1. amatör kümede futbol oynayan ve işitme engelli olmayan 309 futbolcusunda İşitme Engelli ve İşitme Engelli olmayanların benlik saygıları ve saldırganlık düzeylerinde eğitimi durumu değişkenlerine göre benlik saygısı ortalamaları açısından anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirlemişlerdir.

Yapılan bu üç araştırma bulguları araştırmamız sonuçları ile benzerlik gösterirken; Abbasoğlu ve Öncü (2013), Üç farklı üniversitenin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 469 gönüllü Beden Eğitimi Öğretmen adayının demografik değişkenlere benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Eğitim durumu (sınıf) değişkenine ile benlik saygısı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı ve araştırmamız sonuçları ile zıtlık içerisinde olduğu belirlenmiştir.

Tufan (1989) ise üniversitede dört yıl eğitim gören bir grup öğrenciye sistemli bir şekilde birden dördüncü sınıfa kadar Coopersmith Benlik Saygısı Envanterini uygulayarak eğitim durumlarından kaynaklı hayat tecrübeleri ile benlik saygıları arasında olumlu yönde bir anlamlılık saptamıştır. Öğrencilerin yükseköğretim süreleri boyunca benlik saygısının artabileceğini öngörmüş bu yüzden de hayat tecrübelerinin artırılması ve oluşabilecek problemlerin çözülmesi için eğitimin önemini vurgulamasına rağmen, araştırmamız sonuçları ile örtüşmemektedir.

Ayrıca Aydoğan ve Bardakçı'nın (2017) FIFA ve TFF işbirliğinde Trabzon'da düzenlenen Türkiye Kadın Futbol Milli Takımlar teknik kadrosu ve Türkiye'de kadın futbolu liglerinde görev yapan, TFF tarafından belirlenen başarılı 19 kadın futbol takımı antrenörün gönüllü olarak katıldığı araştırma sonuçları benlik saygısı puanlarının; eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; bu farklılığın lisansüstü eğitimi almış antrenörler ile lise eğitimi almış antrenörlerin ve lisansüstü eğitimi almış antrenörler ile üniversite eğitimi almış antrenörler arasında olduğu görülmüştür. Bununla birlikte her üç gruba ait ortalamalarda benlik saygısı puanlarına bakıldığında; antrenörlerin eğitim düzeyleri arttıkça benlik saygılarının da arttığı söylenebilir. Bu bulgu sonuçlarının ise araştırmamız sonuçları ile terslik içerisinde olduğu belirlenmiştir.

Araştırmamız bir diğer bulgusuna göre fitness sporcularının ortalama benlik saygısı puanları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan grup ortalamaları da göz önüne alındığında, evli olan fitness sporcularının bekâr sporculara göre benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Aydoğan (2012)'ın Türkiye Futbol Federasyonu'nun 2010-2011 sezonu Spor toto Süper Lig, Spor Toto Birinci Ligi, TFF İkinci Ligi ve TFF çnc Liglerinde mücadele eden 41 futbol kulübünün 780 profesyonel futbolcusu üzerine yaptığı çalışmasında da profesyonel futbolcuların medeni durumlarına göre benlik saygısı puanları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre evli katılımcıların benlik saygısı puanlarının bekar katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu grlmekte araştırmamız sonuçlarını destekler niteliktedir.

zdemir (2019), Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde amatör futbol oynayan 537 futbolcunun demografik değişkenler açısından incelediği araştırmasında benlik saygısı düzeyleri ile medeni durumu değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ve evli olan amatör futbolcuların benlik saygısı puanlarının bekar futbolcuların puanlarından anlamlı şekilde yüksek olduğu grlmştir. Araştırmamız ile benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmamız sonuçlarını destekleyici çalışmaların aksine Aydoğan ve Bardakçı (2017)'nin FIFA ve TFF işbirliğinde Trabzon'da düzenlenen Türkiye Kadın Futbol Milli Takımlar teknik kadrosu ve Türkiye'de kadın futbolu liglerinde görev yapan, TFF tarafından belirlenen başarılı 19 kadın futbol takımı antrenörün gönüllü olarak katıldığı araştırma sonuçlarında ise benlik saygısı puanlarının medeni durum değişkeni ile arasında anlamlı bir farkın olmadığını ve çalışmamızla zıtlık içerisinde olduğu belirlenmiştir.

Araştırmamız bir başka bulgusunda göre fitness sporu ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinin sporcuların fitness yaptıkları süre değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Buna göre fitness sporcularının bu sporu ne süredir yaptıklarının sporcuların benlik saygısı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Aydoğan ve Bardakçı (2017)'nin FIFA ve TFF işbirliğinde Trabzon'da düzenlenen Türkiye Kadın Futbol Milli Takımlar teknik kadrosu ve Türkiye'de kadın futbolu liglerinde görev yapan, TFF tarafından belirlenen başarılı 19 kadın futbol takımı antrenörün gönüllü olarak katıldığı araştırma sonuçları benlik saygısı puanlarının futbol

oynama süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği, bu araştırma sonuçlarının araştırmamız sonuçlarını destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Uçan ve Çağlayan (2012)'in yaptıkları araştırmalarında, Ankara, İstanbul ve Sakarya illerinde 13–20 yaş arası 304 kişinin gönüllü olarak katılım gösterdiği, takım sporu ve bireysel spor yapan sporcular ile spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları ile spor yapma yılı değişkeninde 1–5 yıl arası spor yapanlar ile 10–14 yıl arası spor yapanlar arasında 10–14 yıl lehine; 6–9 yıl arasında spor yapanlar ile 10–14 yıl arası spor yapanlar arasında da yine 10–14 yıl lehine anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Özdemir (2019)'in Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde amatör futbol oynayan 537 futbolcunun demografik değişkenler açısından incelendiği araştırmasında benlik saygısı düzeyleri ile futbol oynama yılları ile benlik saygıları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre 9 yıl ve üzerinde futbol oynayan katılımcıların benlik saygısı ortalama puanlarının 7-8 yıl aralığındaki futbolcuların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Aydoğan (2012)'in, Türkiye Futbol Federasyonu'nun 2010-2011 sezonu Spor toto Süper Lig, Spor Toto Birinci Ligi, TFF İkinci Ligi ve TFF Üçüncü Liglerinde mücadele eden 41 futbol kulübünün 780 profesyonel futbolcusu üzerine yaptığı çalışmasında çıkan bulgulara göre profesyonel futbolcuların sporculuk özgeçmiş yılı değişkenine göre benlik saygısı puanlarının gruplar arasında anlamlı farklılık bulunduğu belirlenmiştir. Buna göre 9 yıl ve üstü yıldır profesyonel olan katılımcıların benlik saygısı puanlarının 0-2 yıl ve 3-4 yıl profesyonel oynayanların benlik saygısı puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve araştırmamız sonuçları ile farklılık gösterdiğini belirlemişlerdir.

Ayrıca, fitness sporuyla ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinin lisanslı spor yaptıkları süre değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Bu bulguya göre fitness sporcularının lisanslı olarak spor yaptıkları sürenin de sporcuların benlik saygısı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Açak ve Kaya (2015) örneklem gurubunu işitme engelliler 1. liginde futbol oynayan 95 futbolcu ile 1. amatör kümede futbol oynayan ve işitme engelli olmayan 309 futbolcu üzerine yaptıkları çalışmalarında İşitme Engelli ve İşitme Engelli Olmayan Futbolcuların Benlik Saygıları ve Saldırganlık Düzeylerini İncelenmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre benlik saygısı ve saldırganlık düzeylerinde spor yapma yılları değişkenlerine göre benlik saygısı ortalama puanları açısından anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Aydoğan (2011), Basketbol 1.Liginde mücadele eden basketbolcular benlik saygıları düzeylerini incelediği araştırmasında, basketbolcuların benlik saygısı düzeyleri ile toplam lisanslı olarak spor yaptığı süre değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiş ve araştırmamız sonuçlarını destekler nitelikte olduğunu belirlemiştir.

Bu sonuçlara rağmen; yapılan birçok farkları araştırmada sporcu olan ve sporcu olmayanların genel benlik saygısı puanları kıyaslandığında sporcu olanların olmayanlara göre baskın şekilde yüksek benlik saygısı taşıdıkları görülmektedir (Yegül, 1999).

Gün (2006), Ankara ve Diyarbakır illerinde yaş aralıkları 12-14 olan, değişik türlerde spor yapan 197 öğrenci ve spor yapmayan 236 öğrencinin benlik saygısı seviyelerini karşılaştırdığında, spor yapanlar ile spor yapmayan öğrencilerin benlik saygısı oranları arasında önemli bir fark bularak, spor yapma faaliyeti ile benlik saygısı arasında olumlu olarak anlamlı ilişki olduğunu gösterdikleri, bu çalışmalarında sporcu özgeçmişine sahip bireylerin spor yapmamış bireylere göre spor yapma yıllarının benlik saygısı düzeylerine anlamlı şekilde fayda sağladığı görülmüş ve araştırmamız sonuçları ile farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Fitness sporuyla ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeyleri sporcuların aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu aşamada bu farklılığın hangi gelir grupları arasındaki farklılıktan kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan test bulguları göz önüne alındığında aylık geliri 5001 TL ve üzerinde olan fitness sporcularının ortalama benlik saygısı puanlarının aylık gelirleri 0-1500 TL aralığında

olan sporculara ve aylık gelirleri 1501-5000 TL aralığında olan sporculara göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Bununla beraber grup ortalamaları arasındaki farklar dikkate alındığında ise en üst gelir düzeyi olan 5001 TL ve üzerindeki fitness sporcularının benlik saygısı düzeylerinin daha alt gelir düzeyindeki sporculardan anlamlı derecede yüksek olduğu söylenebilir. Bu bulgulara göre, fitness sporcularının aylık gelirleri arttıkça benlik saygısı düzeyleri de anlamlı derecede artış göstermektedir.

Aydoğan (2012) Türkiye Futbol Federasyonu'nun 2010-2011 sezonu Spor toto Süper Lig, Spor Toto Birinci Ligi, TFF İkinci Ligi ve TFF Üçüncü Liglerinde mücadele eden 41 futbol kulübünün 780 profesyonel futbolcusu üzerine yaptığı çalışmada ki bulgulara göre profesyonel futbolcuların gelir seviyelerinde ki farklılıkların benlik saygısı düzeylerini de farklılaştırdığı; gelir seviyesi yüksek futbolcuların benlik saygısı düzeylerinin de yüksek olduğunu belirlemiştir.

Aydoğan (2011), Basketbol 1.Liginde mücadele eden basketbolcular benlik saygıları düzeylerini incelediği araştırmasında, basketbolcuların benlik saygısı düzeyleri ile aylık kazanç değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiş ve araştırmamız sonuçlarını destekler nitelikte olduğunu belirlemiştir.

Çalışmamızın diğer bulgularında fitness sporuyla ilgilenen sporcuların ortalama benlik saygısı düzeylerine göre meslek değişkeninde anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Buna göre fitness sporcularının mesleklerinin sporcuların benlik saygısı düzeyleri üzerinde pozitif bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Son olarak yapılan test sonuçlarına göre fitness sporuyla ilgilenen sporcuların ortalama benlik saygısı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre de anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

İlgili literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülen bu çalışma sonuçlarına göre, fitness sporu ile ilgilenen sporcuların farklı demografik özelliklerinin yanı sıra, benlik saygısı kavramının da önemini özümseyerek kişiliklerinin şekillenmesinde dikkate alınması gereken çok önemli bir kavram olduğu görülmektedir.

Tüm bu bulgular ışığında, gelecek araştırmalara örnek olacağı düşünölen araştırmamızın; ilgili literatürü, fitness spor salonlarının en büyük paydaşları olan fitness antrenör ve kulüp yöneticilerine olumlu katkıları sağlayacağı düşünölen bazı öneriler getirilmiştir.



5. ÖNERİLER

Araştırmamız örneklemini oluşturan fitness sporcularının benlik saygısı düzeyleri ile fitness spor salonlarında spor yapan sporculara ve görevli antrenörlere bir kılavuz olma niteliğindedir.

Özellikle son yıllarda fitness sporu ile ilgili fiziksel parametreler üzerine yapılan araştırmaların yoğunluk seyrini, fitness sporunda kişilik gelişiminin fitness sporcularının performansı üzerine olan psikolojik etkilerini ve bu etkilerin spor ortamlarına yansımalarının nasıl olacağına ilişkin olumlu tutumlar geliştireceği düşünülmektedir.

Bu bağlamda fitness sporcularının benlik saygısı ve demografik özellikleri dikkate alındığında, planlanacak fitness egzersiz stratejilerinde bu özelliklere üst düzey önem verilmesi doğru bir yaklaşım olacaktır.

Ayrıca fitness da farklılaşan demografik özelliklerin; benlik saygısı gelişimlerinde başarı odaklı hedef yönelimlerinde olumlu etkiler yapacağı söylenebilir.

İleride yapılacak farklı spor dallarında ki akademik araştırmalara alt yapı oluşturmak ve performansı korumak için yapılacak çalışmalara önemli bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abbasoğlu, E. ve Öncü, E., 2013.** Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygıları ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD), 14(2), 407-425.
- Açak, M. ve Kaya, O., 2015.** İşitme Engelli ve İşitme Engelli Olmayan Futbolcuların Benlik Saygıları ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 1-11.
- Akkurt, M., 2018.** Sekiz Haftalık Fitness Egzersizlerinin Bayanlarda Kardiovasküler Risk Faktörlerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, Türkiye, 80 s.,7.
- Akkuş, Z., 2005.** İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Becerilerinin Özsaygı ve Denetim Odağı İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye, 133 s., 42.
- Altunbaş, Ç., 2006.** Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas, Türkiye, 66 s., 16.
- Arıcak, O. T., 1999.** Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye, 231 s., 77.
- Arseven, A. D., 2001.** Alan Araştırma Yöntemi. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Avşaroğlu, S., 2007.** Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Türkiye, 177 s., 36.
- Aydoğan, H., 2011.** Basketbol 1.Liglerinde Mücadele Eden Basketbolcuların Benlik Saygıları İle İş Doyumları Arasındaki İlişki. I. International Congress on Sports Economics and Management , İzmir, Turkey.
- Aydoğan, H., 2012.** Profesyonel Futbolcuların Örgütsel Adalet Alguları ve Benlik Saygıları İle İş Doyumları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. Türkiye, 268 s., 1, 26, 32, 90.

- Aydoğan, H. ve Bardakçı, S., 2017.** FIFA İleri Seviye Kadın Futbolu Eğitim Seminerine Katılan Antrenörlerin Bazı Değişkenler Açısından Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi. International Congress of Eurasian Social Sciences,(2), s.211-212, Antalya.
- Başaran, İ. E., 2008.** Örgütsel Davranış, İnsanın Üretim Gücü. Ankara: Siyasal Basın Yayın Dağıtım.
- Baymur, F., 1994.** Genel Psikolojisi. İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- Bıyıklı, L., (1989)** Özürlü Çocuk, Toplum ve Aile. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, (2), s.22.
- Bilgili, Y., 2009.** 35-45 Yaşları Arasında Düzenli Fitness Programına Katılan Sedanter Bireylerin Seçilmiş Bazı Motorik Özelliklerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, Türkiye, 81 s., 30, 50.
- Brooks, R., 2004.** Self-Esteem and Resilience, Shcwablearning Org. p.1-2.
- Büyüköztürk, Ş., 2018.** Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, (24.Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Coopersmith, S., 1967.** The Antecedents of Self-Esteem, (1), San Francisco: Cole And Freeman Co. p.7.
- Çağlar, G. A., 1993.** Kekemelerde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye, 64 s., 12.
- Çankaya, B., 2007.** Lise I. ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye, 53 s.,11.
- Doymaz, F., 2013.** Sağlıklı Kadınlarda Egzersiz İnancının Egzersiz Davranış Değişimleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye, 112 s., 9-10.
- Durak, H., 1997.** Ankara Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Özsayı Düzeyleri İle Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye, 156 s., 21.
- Dwyer G. B., & Davis, S. E., 2008.** ACSM's Health Related Physical Fitness Assessment Manual 2nd ed. Baltimore: 4-6-78.

- Ekenci, G., İmamoğlu, A. F. (Ed.) 2002.** Spor İşletmeciliği. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. s. 27.
- Ekren, N., Çağlar, A. B., 2003.** Spor Ekonomisi: Teorik Bir Çerçeve. Active Dergisi, 32, 17-25.
- Ekşi, A., 1990.** Çocuk, Genç, Ana-Babalar/Adolesan Psikolojisi-Çocuk Psikolojisi. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Erdugan, F., 2014.** Rekreatif Vücut Geliştirmecilerin Fiziksel Fitness Düzeylerinin Amerikan Spor Hekimliği Kolejinin Sağlıkla İlgili Bildirileri Doğrultusunda Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne, Türkiye, 62 s., 22.
- Eren, E., 2004.** Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Ergun, N. ve Baltacı, G., 1997.** Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri, Ofset Fotomat Tasarım Matbaacılık Yayıncılık, Ankara.
- Erşan, E. ve Doğan, O., 2009.** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Benlik Saygısının Sosyo-demografik Özelliklerle İlişkisi. Sivas, Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Dergisi, 12(1).
- Geçtan, E., 1984.** Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar. İstanbul: Maya Matbaacılık Yayıncılık.
- Geçtan, E., 1995.** İnsan Olmak. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Güdül, N., 2008.** Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri (Bursa İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri, Afyonkarahisar, Türkiye, 102 s., 20.
- Gür, A., 1996.** Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye, 170 s., 29.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F., 2014.** Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. 2. Baskı. Seçkin Yayıncılık: Ankara, s.130.
- Gün, E., 2006.** Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, Türkiye, 83 s., 22.

- İmamoglu, O., Ziyagil, M. A., Zorba, E., Altun, P. 1999.** Orta yaşlı sedanter bayanlarda 3 aylık egzersizin fiziksel uygunluk, vücut kompozisyonu ve bazı kan parametreleri üzerine etkisi, 11. Balkan, 7. Türk Spor Kongresi, Antalya.
- Kandemir, M. ve Özbay, Y., 2009.** Sınıf İçinde Algılanan Empatik Atmosfer İle Benlik Saygısı Arasındaki Etkileşimin Zorbalıkla İlişkisi. İlköğretim Online, 8(2), 322-333. <http://ilkogretim-online.org.tr/vol8say2/v8s2m5.doc>, Erişim Tarihi: 07 Mayıs 2019.
- Karasar, N., 2015.** Bilimsel Araştırma Yöntemi. Kavramlar İlkeler Teknikler. Nobel Yatın Dağıtım, 28.Baskı, Ankara.
- Karagöz, Y., 2016.** Spss ve Amos 23 Uygulamalı İstatistiksel Analizler, 1. Basım, Nobel Yayıncılık, s.399, Ankara.
- Koç, Z., 2006.** Lise Öğrencilerinin Zorbalık Düzeylerinin Yordanması. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye, 259 s., 74.
- Köknel Ö., 1985.** Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. (12) İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A., 2000.** Ergenlik Psikolojisi. Ankara: Remzi Kitapevi.
- Lawrence, D., 1988.** Enhancing Self-Esteem in the Classroom. London: Paul Chapman.
- Lindwall, M., Aşçı, F. H. & Crocker, P., 2014.** The physical self in motion: within-person change and associations of change in self-esteem, physical self-concept, and physical activity in adolescent girls. J Sport Exerc Psychol, 36 (6), 551-563.
- Pişkin, M., 1996.** Self- Esteem And Locus of Control of Secondary School Both İn England and Turkey . Doktora Tezi. University of Leicester, England, 484 s., 9-12.
- Pişkin, M., 2001.** Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi, İlköğretimde Rehberlik. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Polat, S., 2007.** Ortaöğretim Öğretmenlerinin Örgütsel Adalet Algıları, Örgütsel Güven Düzeyleriyle Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişki, Doktora Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli, Türkiye, 212 s., 33.
- Sevimli, D., 2007.** Fibromiyalji Sendromlu Hastalarda Farklı Egzersiz Uygulamalarının Fiziksel ve Psikolojik Parametreler Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, Türkiye, 114 s., 27.

- Sezer, S., 2001.** Özsaygı Düzeyini Geliştirme Programının İlköğretim Okulu 6. ve 7. Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye, 129 s., 16.
- Sivribaşkara, S., 2003.** Özsaygının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- St. Poul, M. N., 1996.** Girls, Physical Activity and Self-Esteem. Minnesota: Melpomene Institute Packet.
- Şahin, M., 2007.** İlköğretim Okullarında Zorbacı Davranışların Azaltılmasına Yönelik Empati Eğitim Programının Etkisinin Araştırılması. Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, Türkiye, 140 s., 25.
- Şimşek, M. Ş., Akgemci, T. ve Çelik, A., 2008.** Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütsel Davranış. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Özdemir, E., 2019.** Amatör Futbolcuların Benlik Saygıları İle Örgütsel Adalet Algıları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur, Türkiye, 105 s., 6.
- Özer, K., 2006.** Fiziksel Uygunluk, 2.Baskı, Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara. s.20.
- Özşaker, M., 2008.** 12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performans ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Türkiye, 203 s., 49.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S., 2013.** Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Temel, Z. F. ve Aksoy, B. A., 2001.** Ergen ve Gelişimi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tufan, B., 1989.** Yüksek Öğretim Yapan Bir Grup Öğrencinin Benlik Saygılarını Dört Yıl Ara İle İzleme Çalışması. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi, (7), 28-37.
- Turan, N. ve Tufan, B., 1987.** Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. İstanbul: 23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi.
- Turan, M., Herken, H., Mutlu, N. ve Küçükolbaşı, H., 1998.** Öğrencilerde Benlik Saygısı İle Ruhsal Belirti Arasındaki İlişki. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. (1) s.67-73.

- Türk, N., 2016.** Sedanter Bayanlarda Bosu Egzersizin Fiziksel Uygunluk Ve Psikososyal Değişimlerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum, Türkiye, 72 s., 11.
- Uçan, Y. and Çağlayan, N., 2012.** Comparasion of Self-Esteem Scores of Individual and Team Sport Athletes And Non-Athletes. Journal of Physical Education And Sport Sciences, 6(3).
- URL-1, 2019.** <https://dergipark.org.tr/download/article-file/91711> (09 Mayıs 2019).
- URL-2, 2019.** <http://www.eurostargym.com/fitness.php> (16 Mayıs 2019).
- URL-3, 2019.** <http://www.http://sporiumfitness.com> (16 Mayıs 2019).
- Weiner, M. F., 1999.** Other Psychodynamic Schools. Coup rahensive Textbook Psyhiatry; p.51-458.
- Yalom, I. D., 2000.** Momma and the meaning of life: Tales of psychotherapy. New York, HarperCollins.
- Yegül, I. B., 1999.** Liseli Erkek Sporcular İle Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye, 104 s., 23.
- Yenidünya, A., 2005.** Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı Ve Akademik Başarı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye, 155 s., 51.
- Yetim, A. A., 2006.** Sosyoloji ve Spor, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti..
- Yetim, A. A., 2019.** Sosyoloji ve Spor, Ankara: Gazi Kitabevi, 8.Baskı. s.155.
- Yörükoğlu, A., 1986.** Gençlik Çağı. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi.
- Yüksel, Ö., 2006.** Davranış Bilimleri. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Zorba, E., 1999.** Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Gençlik Spor Genel Müdürlüğü, Ankara, s.46.

EKLER

Ek 1. Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz

- Kadın Erkek

2. Yaşınız

.....

3. Medeni Durumunuz

- Evli Bekar

4. Eğitim Durumunuz

- Lise ve Altı Üniversite Lisans Üstü

5. Mesleğiniz?

- Özel Sektör Kamu Serbest Meslek Öğrenci

6. Mesleğiniz?

- 0-1500 TL 1501-5000 TL 5001 TL ve Üstü

7. Fitness Yapma Süreniz?

- 0 – 2 3 – 4 5 ve Üstü

8. Lisanslı Spor Yapılan Süre?

- 0 – 2 3 – 4 5 ve Üstü

Ek 2. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri

ACIKLAMA: Bu maddelerde belirtilen ifadeler, sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve çoğunlukla size uygun geliyorsa ilgili maddenin karşısındaki " Benim Gibi " sütununa bir çarpı işareti (x) koyunuz. Bu ifadeler eğer sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlamıyor ve çoğunlukla size uygun gelmiyorsa bu durumda da " Benim Gibi Değil " sütununa bir çarpı (X) işareti oyunuz.		Benim Gibi	Benim Gibi Değil
1	Çevremde olup bitenden rahatsızlık duymam.		
2	Başkalarının önünde konuşma yapmak bana zor gelir.		
3	Eğer elimde olsaydı kendimdeki pek çok şeyi değiştirmek isterdim.		
4	Karar vermede fazla zorluk çekmem		
5	İnsanlar benimle olmaktan hoşlanırlar		
6	Evdeyken kolayca moralim bozulur.		
7	Yeni şeylere kolay alışamam		
8	Yaşıtlarımın arasında sevilen bir kişiyim		
9	Ailem genellikle duygularıma önem verir		
10	Başkalarının söylediklerini kolayca kabul ederim		
11	Ailem benden çok şey bekler		
12	Benim yerimde olmak oldukça zordur		
13	Hayatımın karmakarışık olduğuna inanıyorum		
14	Genellikle başkaları düşüncelerimi kabul eder		
15	Kendimi yetersiz buluyorum		
16	Sık sık evden kaçmayı düşünüyorum		
17	Yaptığım işten çoğunlukla memnun olmam		
18	Başkaları kadar güzel/yakışıklı değilim		
19	Söylenecek sözüm varsa onu söylemekten kaçınmam		
20	Ailem benim duygularımı anlar		
21	Çok sevilen bir kimse değilim		
22	Genellikle ailemin beni dışladığını hissediyorum		
23	Yaptığım şeyler genellikle cesaretimi kırar		
24	Sık sık keşke başka biri olsam diye düşünürüm.		
25	Güvenilir bir kişi olmadığımı düşünüyorum		

Ek 3. Etik Kurul Raporu



T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı: 40465587-176
Konu: Etik Kurulu Kararı

Sayın **Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN**

Üniversitemiz Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kuruluna yapmış olduğunuz "**Fitness Sporu İle İlgilenen Sporcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi**" isimli başvurunuz etik kurulumuz yönergesine göre incelenmiş olup, etik kurul kararı ekte sunulmuştur. Çalışma süresinin 6(altı) ayı geçmesi durumunda 6(altı) aylık bildirimlerinin yapılması, çalışma tamamlandıktan sonra ise sonucunun tarafımıza en geç 3(üç) ay içerisinde bildirilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinize rica ederim.

Dr. Öğr. Üyesi Atilla TOPÇU
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar
Etik Kurulu Başkanı

EK:
Karar Formu (2 sayfa)

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Tıp Fakültesi, 53200 RİZE
Tel: 0464 2123009-0464 2123012 - Faks: 0464 2123015
www.erdogan.edu.tr

ÖZGEÇMİŞ

Hakan KIRKBİR, 15.04.1980 tarihinde Trabzon'un Yomra ilçesinde doğdu. İlkokul eğitimini Yomra Merkez İlkokulunda, Orta öğrenimini Yomra Lisesinde 1997 yılında tamamladı. 1999 yılında başladığı lisans eğitimini 2003 yılında Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde tamamladı. 2017 yılı şubat ayında Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda başladığı Yüksek Lisans öğrenimine halen devam etmektedir.

Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığında 2004 yılından bugüne bilgisayar işletmeni olarak görev yapmaktadır. Evli ve iki çocuk babasıdır.

İletişim

E-Posta Adresi : hakankirkbir@gmail.com